sale&pepe

SALEPEPE.IT
NOVEMBRE 2017



Insalata di zucca arrostita con spinacini e rucola, pag. 28

ZUCCA polpa fondente, cuore arancione e gusto inimitabile **FARINA DI MAIS** non solo per polenta **NOCI E NOCCIOLE** per interpretazioni dolci e salate **RAMEN** le zuppe che vengono dall'Oriente **PERE E MELE** interpreti dei dolci d'autunno

IN EDICOLA IL 24 OTTOBRE 2017 Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona

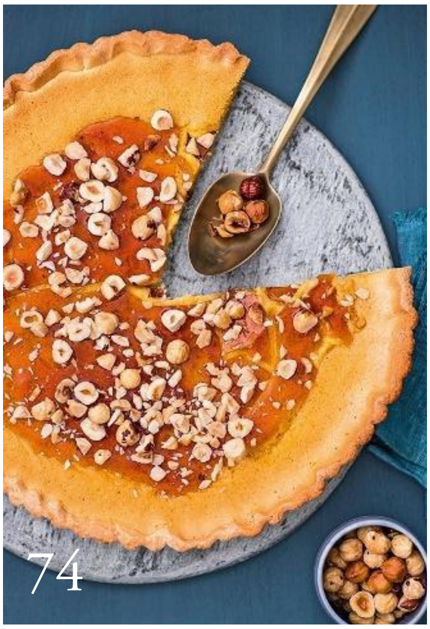
GRUPPO MONDADORI


Sir Winston Tea
FINEST TEA TRADITION
UNA NUOVA ESPERIENZA DI TÈ
Nella più raffinata tradizione Sir Winston Tea
Sir Winston Tea
TÈ VERDE BIO
Sir Winston Tea
FINEST TEA TRADITION
GOJI E LITCHI
TÈ VERDE
Con aroma naturale di goji e litchi
Sir Winston Tea
MIRTILLO
TÈ VERDE
DETEINATO
Un nuovo assortimento ampio e profondo, un gusto eccellente e la tradizione in primo piano rappresentano la combinazione perfetta per offrirvi una nuova esperienza di tè.
www.sirwinstontea.it
hmc.it

SOMMARIO
NOVEMBRE 2017

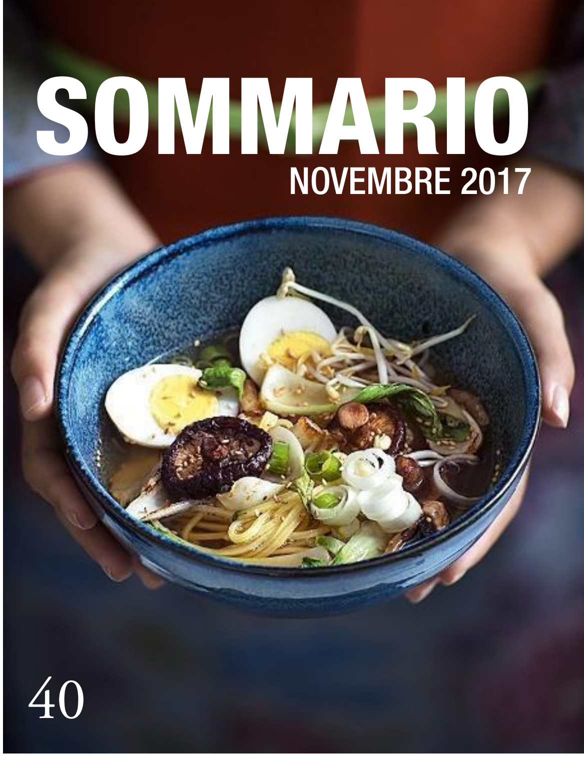


112



74

Servizi



40

Evasioni



32

salepepe.it
Ricette, videoricette, news e contributi speciali sul nostro nuovo sito

Sale&Pepe è social!
Siamo su facebook. Seguiteci anche su twitter e instagram: @salepepe_it per scambiare idee, ricette e foto con la redazione e i lettori più appassionati.

La nuova app di Sale&Pepe
Scaricate l'applicazione dall'Apple Store per sfogliare la rivista direttamente sull'iPad.

Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6


96

Scuola

Speciale

Rubriche


52

Hanno collaborato con noi a Novembre



PATRIZIO ROVERSI
Personaggio televisivo, autore di programmi di successo e attuale conduttore di Linea Verde su Rai 1, ha firmato Gustologia, libro scritto a quattro mani con il gastronomo e cuoco Martino Ragusa. Lo vediamo insieme a lui ai fornelli in questa foto. A pag. 66



PAOLA DI BERARDINO
Iscritta all'Aici-Associazione Insegnanti di Cucina Italiana, è un'esperta di storia della gastronomia e ricettari regionali. Grazie alla sua competenza abbiamo approfondito la nascita e l'evoluzione dell'ossobuco alla milanese, una ricetta del Settecento. A pag. 124

VIGILIO GIOVANELLI
L'ex sindaco di un comune nella valle trentina del Chiese è alla guida della cooperativa che ha riscoperto e produce la farina di mais Nostrano di Storo dal particolare colore rosso a cui è dedicato anche un festival. Ne parla a pag. 52





DUCHESSALIA®
SANTO STEFANO BELBO
BARBARESCO
DUCHESSALIA®
SANTO STEFANO BELBO
BARBARESCO
D.O.C.G.
2013
Dalla grande tradizione vinicola italiana, nascono vini che esprimono gusti e profumi del passato, emozioni di una terra unica e sempre generosa
PRODOTTO IN ITALIA
www.duchessalia.it
NOBILI VINI DEL PIEMONTE®
sinergia

INDICE

LE RICETTE DI NOVEMBRE 2017

INDIRIZZI

- **Alessi**, www.alessi.it
- **Amazon**, www.amazon.it
- **Antichità San Marco**, www.antichitasanmarco.com
- **Aramis**, www.aramis.es
- **Areae**, www.areae.eu
- **Arte Pura**, www.danieladallavalle.com
- **Asa Selection**, distribuito da Merito www.asa-selection.com. - www.merito.it
- **Au Maison**, www.aumaison.dk
- **Birramia**, www.birramia.it
- **Bitossi Home**, www.bitossihome.it
- **Bormioli Rocco**, www.bormiolirocco.com
- **Broggi**, www.broggi.it
- **Broste Copenhagen**, www.brostecopenhagen.com
- **Caterina Von Weiss**, www.caterinavonweiss.eu
- **Cereria 1920**, www.cereria1920.com
- **C&C**, www.cec-milano.com
- **Culti**, www.culti.com
- **Fasano Ceramiche**, www.fasanocnf.it
- **Fc Ceramix**, www.fcceramix.it
- **Fioroni Design**, www.fioronidesign.it
- **Fiskars**, www.fiskars.it
- **Flying Tiger Copenhagen**, www.flyingtiger.com
- **Forme di Farina**, www.formedifarina.eu
- **Fsg Italia**, www.fsg-italia.it
- **Halifax**, www.halifaxgroup.it
- **H&H Lifestyle**, www.hh-lifestyle.it
- **Home&More**, www.home-more.it
- **Ikea**, www.ikea.com
- **Ipac**, www.ipacitaly.it
- **Kathay**, www.kathay.it
- **Kh Wurtz**, www.khwurtz.dh
- **Kn Industrie**, www.knindustrie.it
- **Kuchenprofi**, distribuito da Schoenhuber
- **Laesse Ceramica**, www.laesseceramica.it
- **La Fabbrica del Lino**, www.lafabbricadellino.com
- **La Rinascente**, www.rinascente.it
- **Le Stanze della Memoria**, www.lestanzedellamemoria.it
- **Libeco**, www.libeco.com
- **Livellara**, www.livellara.com
- **Madame Gioia Home**, www.madamegioiahome.it
- **Madame Stoltz**, www.madamestoltz.dk
- **Manufacture de Digoin**, www.manifacturededigoin.com
- **Mepra**, www.mepra.it
- **Monoarte**, www.shopmonoarte.it
- **Mvh**, www.mvh.it
- **Nothing New**, www.nothingnew.it
- **Opinel**, www.opinel.com
- **Paderno**, www.paderno.it
- **Pintinox**, www.pinti.it
- **RA.BA.MA**, distribuito da Susj,www.susj.it
- **Sagaform**, distribuito da Schoenhuber, www.schoenhuber.it
- **Sambonet**, www.sambonet.it
- **Sen Factory**, www.sen-factory.it
- **Serax**, www.serax.com
- **Society Limonta**, www.societylimonta.com
- **Stamperia Bertozzi**, www.stamperiabertozzi.it
- **Tescoma**, www.tescomaonline.com
- **Tracce Bottega Artigiana**, www.traccebottegaartigiana.com
- **TVS**, www.tvs-spa.it
- **Victorinox**, distribuito da Kunzi, www.kunzi.it
- **Zara Home**, www.zarahome.com


Senza glutine
Germinal
BIO
Crackers
Senza glutine
Gluten free
Crackers
Con olio
extra vergine
di oliva
With extra
virgin olive oil
Nutri la tua salute
150g
NET WT. 5.29 OZ.
Vegan
Senza glutine
Germinal
BIO
Mini crackers
Rosmarino
Gluten free
Crackers
with rosemary
Con olio
extra vergine
di oliva
With extra
virgin olive oil
Nutri la tua salute
100g
NET WT. 3.53 OZ.
Vegan
Senza glutine
Germinal
BIO
Mini crackers
Grano
saraceno
Gluten free
Buckwheat
Crackers
Nutri la tua salute
100g
NET WT. 3.53 OZ.
Vegan



Ritorniamo alla natura, dissero le fragole.

E con un grande balzo saltarono nel vaso della confettura Darbo assieme alle altre fragole. Questo è anche del tutto naturale, quando si sa, che ogni vaso contiene solo la qualità migliore. Se anche Lei vuole seguire il richiamo della natura, alla prossima colazione provi le eccellenti confetture di Darbo in tanti insuperabili gusti. Per maggiori informazioni sulle nostre confetture visitate **www.darbo.com**

d'arbo Naturrein

Il pieno sapore della natura.



LA NEWS PIÙ LETTA

Il bambù ora sbarca anche nei menu degli chef occidentali, che ne apprezzano sapore e versatilità ed è diventato uno degli ingredienti più di tendenza. I suoi germogli d'altronde sono ricchi di minerali e vitamine e da sempre vengono utilizzati nella cucina orientale. Questa è una delle notizie più lette sul nostro canale news, dedicato alla cultura del cibo, al benessere e alle novità del mondo food.





SPECIALE: PROFUMI DALL'INDIA

Pollo al latte di cocco, frittelle di patate, pollo tandoori, masala chai e dolci al mango. Sono alcune delle ricette del nostro speciale dedicato alla cucina indiana. È una cucina che conquista con i suoi profumi, gli accostamenti inconsueti e la varietà delle preparazioni. Oltre alle ricette insolite, online si trovano anche quelle come riso pilaf e pollo al curry, ormai ben note ai palati occidentali.



Sapori vicini e lontani

SPEZIE E SUGGESTIONI ORIENTALI SI ACCOSTANO ALLA NOSTRA TRADIZIONE IN UN MIX FANTASIOSO, TUTTO DA SCOPRIRE

di Barbara Roncarolo



TOP TEN: KUMQUAT

La maggior parte delle persone li chiama mandarini cinesi, i kumquat sono piccoli agrumi ovali, dolcissimi e aspri allo stesso tempo. Si mangiano con la scorza spessa, alla quale devono il loro gusto zuccherino e aromatico. A offrire le note più acidule è invece la polpa. Grazie a questo gradevole contrasto di sapori i mandarini cinesi sono estremamente interessanti per le preparazioni agrodolci. Nella nostra top ten troverete dunque torte e dolci al cucchiaio, ma anche secondi insoliti di carne e di pesce.

LA RICETTA PIÙ GOLOSA

Sul nostro sito è uno dei dessert più amati di questo autunno: il rotolo con ripieno di panna e castagne ha letteralmente conquistato i nostri follower. La preparazione richiede un po' di maestria, ma le indicazioni presenti sul sito sono chiare e dettagliate: si prepara l'impasto e, mentre cuoce in forno, si lessano le castagne e si riducono in purè. La panna montata e i marron glacé spezzettati completano il dolce.





CHIPS CROCCANTI

A volte basta un contorno diverso dal solito per stupire gli ospiti. Dai commenti raccolti sui social è proprio questo l'effetto che fanno queste chips fritte di patate e barbabietole. Si servono caldissime, accompagnate con una salsina a base di acciughe, limone e capperi.


Il gusto del Biologico
CON ETICHETTE NARRANTI
DAL 1978
PIÙ DI MILLE AGRICOLTORI BIOLOGICI IN ITALIA E NEL MONDO
100% BIOLOGICO
LE NOSTRE MATERIE PRIME
alce nero
Abbiamo scelto
l’agricoltura biologica
dal 1978
Scopri tutti i prodotti su
alcenero.com



Laura Maragliano

È stagione di olive

LA RACCOLTA DEI PICCOLI FRUTTI DI QUESTO ALBERO GENEROSO ANNUNCIANO CHE SIAMO ARRIVATI NEL PIENO DELL'AUTUNNO: IN CAMPAGNA, AL MERCATO E AI FORNELLI

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette di Francesca Moscheni, in cucina Anatonella Pavanello



Ho un bell'olivo in giardino, frutto di un acquisto un po' dissennato fatto da me, che ho un debole per il giardinaggio, una quindicina di anni fa. Era in vaso, era piccolo e al mercato mi occhieggiava. È cresciuto tanto da meritare un posto in piena terra, ha sfidato le brume della Bassa Padana, è sopravvissuto alle gelate più intense e, come un soldato in guerra, ha riportato qualche ferita. Da alcuni anni si riempie anche di frutti e, in questo periodo di raccolta e spremitura delle olive, lo guardo ammirata e dispiaciuta. Le vorrei raccogliere, ma non so che olive siano (da olio o da tavola?) e poi, dove trovo un frantoio a due passi da casa? Allora immagino di conservarle in barattolo e, per la raccolta, penso di fare le cose per bene, mettendo un telo intorno al tronco perché le olive non cadano per terra e si rovinino. Così, mentre penso senza decidere, ogni anno il problema si ripresenta... Nel frattempo, uso le olive belle pronte di zia Silvia, che arrivano dal suo enorme orto-giardino vicino a Velletri. Conservarle è un procedimento laborioso ma lei sa come fare. Prima prepara una miscela di cenere e calce viva che, dopo una settimana, trasferisce in un tino e allunga con acqua. Da questa combinazione ricava un liquido nel quale le olive vengono immerse per spegnere il sapore amaro e intenerirle. Soltanto zia Silvia sa capire quando è il momento giusto di scolarle, lavarle e metterle a bagno nell'acqua per una decina di giorni. Alla fine, le olive finiranno in salamoia nei barattoli di vetro, talvolta profumate da un ciuffo di finocchietto. E se qualcuno va a trovarla, lei prepara la disossata, un taglio di carne da bistecca ma senza osso, che se non fosse per la cottura un po' lunga farebbe parte di quella schiera di ricette definite "sciuè sciuè" per la semplicità e l'immediatezza. Naturalmente le sue olive, insieme a qualche prelibata norcineria della zona, arrivano in un bel pacco a Milano e allora anch'io preparo la disossata e dalla finestra guardo il mio albero. E lui, sono sicura, guarda me. Forse il prossimo anno... Chissà.

DISOSSATA ALLE OLIVE

PER 4 PERSONE
4 bistecche disossate di manzo - 20 olive verdi in salamoia - 1 piccola cipolla - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 2 tazze di brodo vegetale - farina - burro - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Con un coltellino, denocciolate le olive, poi tagliatele a pezzi grossi. Infarinate leggermente la carne, poi scuotete l'eccesso. Tritate finemente la cipolla sbucciata.
● **2** Fate sciogliere in una larga padella una noce di burro insieme a qualche cucchiaiata d'olio, poi fatevi soffriggere appena la cipolla. Aggiungete la carne e lasciatela rosolare prima da un lato, poi dall'altro. Sfumate con il vino e, quando è parzialmente evaporato, aggiungete le olive e un mestolo di brodo (oppure semplicemente acqua calda).
● **3** Coprite la padella e lasciate cuocere la carne per circa 1/2 ora o comunque fino a quando risulterà veramente tenera. Nel caso fosse necessario, durante la cottura aggiungete ancora un po' di liquido caldo (brodo o acqua) in modo che si formi, sul fondo, un sughetto cremoso. Prima di spegnere la fiamma, regolate di sale. Servite la disossata ben calda insieme al suo fondo di cottura e alle olive. Completate, se vi piace, con prezzemolo tritato.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 40 minuti** ● **383 cal/porzione**





1



2



3

Il taglio giusto

Per questa ricetta, abbiamo usato controfiletto di manzo, ricavato dalla parte finale della lombata: da qui si taglia anche la celebre fiorentina, che comprende controfiletto e filetto, separati dal classico osso a T. Come alternativa potete usare una costata, sempre disossata, che è invece ottenuta dalla parte anteriore della lombata.

Confettura di zucca e zenzero

Dolce e lievemente pungente, è ideale per accompagnare formaggi saporiti di capra, robioline, tomini o zola piccante. Per 4 vasetti da circa 250 ml, tagliate a cubetti 1,2 kg di polpa di zucca Butternut o Delica e cuocetela al vapore finché è tenera. Trasferite la zucca in una pentola a bordi alti con 500 g di zucchero, 1 bustina di addensante per confetture 2:1, 1/2 peperoncino fresco a fettine (o 1 intero se piccolo), 4-5 cm di zenzero sbucciato e tagliato a bastoncini (oppure grattugiato). Portate a bollore, mescolando spesso, e fate bollire a fuoco vivo per circa 3 minuti. Unite il succo di 1 limone e proseguite la cottura per altri 6-8 minuti. Invasate la confettura nei vasi sterilizzati, chiudeteli con i coperchi, capovolgeteli e fateli riposare 2 ore. Rigirateli e fate raffreddare completamente prima di riporli in dispensa: si conservano per circa 6 mesi (dopo l'apertura, 4-5 giorni in frigo).



I sapori, i colori e i profumi dell'autunno imbandiscono la tavola di stagione con proposte semplicemente invitanti



Champignon farciti al formaggio

Bocconcini stuzzicanti, sono perfetti per un antipasto oppure, disposti in piattini da finger food, per un aperitivo a buffet. Pulite e sciacquate 24 grossi champignon. Scolateli su un canovaccio, staccate i gambi, tritateli e saltateli con una noce di burro per 2-3 minuti. Fate intiepidire e mescolateli con 150 g di formaggio fresco all'aglio ed erbe (tipo Tartare o Boursin), 80 g di Cheddar grattugiato e un pizzico di paprica piccante. Trasferite in una tasca da pasticciere. Ungete d'olio le cavità di uno stampo da 24 mini muffin. Mescolate in una ciotola 1 cucchiaio di pangrattato, 1 di grana grattugiato e 1 di prezzemolo tritato. Farcite i cappelli dei funghi con il ripieno di formaggio, intingeteli dalla parte farcita nel mix di pangrattato e sistemateli nelle cavità dello stampo. Infornate a 180° per 15-20 minuti. Servite aiutandovi con un cucchiaio per prelevare i cappelli e l'eventuale farcia fuoriuscita.

La sfogliata con la scarola

Cugina della cicoria, l'indivia scarola è un ortaggio tipico dell'autunno e dell'inverno. Ricca d'acqua e con pochissime calorie, è molto utilizzata nelle ricette del Sud Italia, protagonista di piatti famosi come la pizza ripiena di scarola. Si può consumare cruda, in insalata, oppure cotta in tanti modi. Il più classico è stufata e tirata in padella con aglio, olio e peperoncino accompagnata da ingredienti saporiti come acciughe, capperi, olive, noci o pinoli. È ottima anche cotta nel brodo e frullata per ottenere una minestra da mescolare con fagioli cannellini e condire con olio, pepe e pecorino. Si può usare come farcitura di arrosti o involtini o come ingrediente da aggiungere alle polpette di carne di maiale. E, naturalmente, può farcire torte salate come la nostra sfogliata. Lavate le foglie di un grosso cespo di scarola, tagliatele a pezzi e tuffatele in acqua bollente salata per 5 minuti. Scolatele bene, ripassatele in padella con un filo d'olio, 1 spicchio d'aglio, 4-5 acciughe e peperoncino a piacere. Stendete in una teglia un disco di pasta sfoglia pronta, farcitelo con la scarola stufata e guarnite con una manciata di olive di Gaeta denocciolate e una manciata di capperi dissalati. Ripiegate il bordo di pasta verso l'interno, spennellatelo d'olio e spolverizzatelo di semi di sesamo. Infornate per 30-35 minuti finché la pasta risulta dorata. Per una versione più ricca potete aggiungere qualche fettina di provola dolce o affumicata, oppure di mozzarella ben sgocciolata e asciugata.





Latte condensato superstar

Delizioso a merenda sul pane, nel caffè e nel tè, è un'alternativa alla panna per accompagnare i dolci e una risorsa in pasticceria. Per farlo in casa, sobbollite a fuoco dolce 500 ml di latte intero con 200 g di zucchero e 1 bustina di vaniglina, mescolando, per 20 minuti finché si è ridotto della metà. Spegnete, unite un pizzico di bicarbonato, mescolate e fate raffreddare. Rigirate e versate in un vasetto: si conserva in frigo 15 giorni. Per un gelato senza gelatiera amalgamate 500 ml di panna montata, 500 g di polpa di frutta frullata (come mango o fragole) e 1 lattina (397 g) di latte condensato. Passate in freezer 3 ore, per un gelato cremoso, 8 se vi piace più sodo. Togliete dal freezer 5 minuti prima di servire. Per i brigadeiros, dolcetti brasiliani, cuocete a fuoco dolce il contenuto di 1 lattina di latte condensato con 1 cucchiaio di burro e 30 g di cacao mescolando finché si stacca dalle pareti. Versate in un piatto imburrato e raffreddate 1 ora. Con le mani imburrate formate tante palline e rotolatele nelle codette di cioccolato.

HOME MADE WITH LOVE

CUCINA A MICROONDE

Cucina piatti leggeri e saporiti, senza aggiungere grassi in cottura, in poco tempo e in recipienti perfettamente igienici.

purity è...

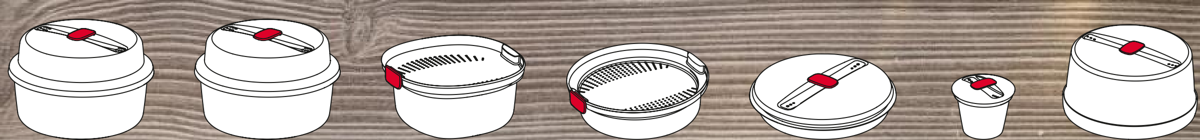
RIVOLUZIONARIA
antibatterica, non assorbe odori e colori dei cibi

ECONOMICA
la cottura a microonde è più veloce e conveniente rispetto a quelle tradizionali

ECOLOGICA
per lavare i recipienti basta risciacquarli sotto acqua corrente, non servono detersivi



cuoci pasta
PURITY MICROWAVE art. 705026



vaporiera art. 705010 — pentola multiuso art. 705014 — cuoci riso art. 705018 — cuoci patate art. 705022 — cuoci uova al tegamino art. 705030 — cocotte art. 705034 — coperchio multiuso art. 705050

tescoma®

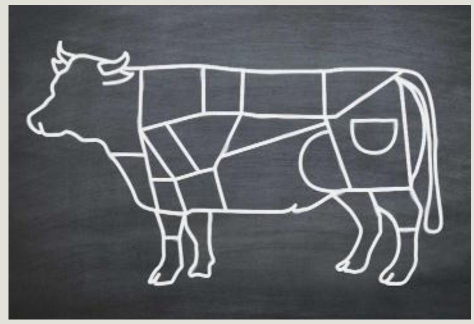
www.tescoma.it — Numero Verde 800777546

la passione in cucina.



LA FARAONA E ALTRE "CARNI DA CORTILE"
La regina dei volatili, la faraona, si presta a decine di preparazioni laboriose, ma esistono anche ricette facilissime e sempre d'effetto per un invito a pranzo formale. Adatte alla stagione sono, per esempio, la faraona ripiena di castagne e la faraona al Porto, morbide e profumate. A chi preferisce cimentarsi con altri animali da cortile, invece, suggeriamo un arrotolato di tacchino al passito e polletto nero francese alla birra, con cipolline glassate e crema di patate alla vaniglia per accompagnare i piatti. Il 25 ottobre dalle 19.00 alle 22.00.

I SEGRETI DI MANZO E PATANEGRA
Scopriamo insieme tutti i tagli di manzo per scegliere quello più adatto a ogni ricetta, che poi prepareremo insieme: la tartare al coltello; il roastbeef al sale e la pichana argentina al forno. E sveliamo anche i segreti del maiale iberico, il pregiato Patanegra, e delle sue parti più pregiate (secreto e pluma), morbide e succulente che cucineremo "all'antica". Il 16 novembre dalle 19.00 alle 22.00.



Trucchi da chef

MAGICI TOCCHI PER DIVERTIRSI, RENDERE IMPORTANTI I PIATTI SEMPLICI E IMPECCABILI QUELLI PIÙ COMPLESSI

VELLUTATE PERFETTE, BRODI E PRIMI PIATTI AL CUCCHIAIO
Basta poco per creare un piatto squisito. Con ingredienti freschi e dosati al milligrammo prepareremo una setosa besciamella; soup Parmentier; crema di topinambur con crumble di pancetta, tagliolini in brodo cotti in forno con cannella e noce moscata e vellutata di zucca con mostarda di frutta. Il 14 novembre dalle 19.00 alle 22.00.





LA VIA DELLA SETA IN TAVOLA
Da Shangai a Istanbul partiamo alla scoperta dei piatti tradizionali più raffinati. Prepareremo e degusteremo: bocconcini di pollo laccato al miele con aceto di riso cinesi; dhal speziato indiano; prezioso tabbouleh persiano con il bulgur a grana fine e fasulje pilaki turco, ovvero soffice crema di fagiolini al limone e menta da gustare calda o fredda. Il 31 ottobre dalle 19.00 alle 22.00.

BISCOTTI A TEMPO DI RECORD
Amichetti a merenda o semplice voglia di dolci spuntini? Bastano farina, zucchero e uova per preparare espresso biscotti golosi a forma di stella in tempo da record. E per chi preferisce il salato la nostra chef Daniela Pignatti spiega ai bambini come fare il panboccone al formaggio. Il 12 novembre dalle 10.30 alle 13.00.



SCUOLA DI CUCINA DI SALE&PEPE
Presso Ca'puccino, piano interrato - Piazza Armando Diaz 5, 20123 Milano (M1/M3 fermata Duomo)
Tel: 02 75 42 33 00 - Orari dal lunedì al venerdì: 14-18 - Per informazioni scrivi a: info.scuoladicucina@mondadori.it

Visita il sito per scoprire il calendario completo dei corsi: www.scuoladicucina.it
www.facebookcom/ScuolaCucinaSaleePepe - #TalentoInCucina



Programma impasti dolci
+ frusta filo
per la crema al burro

Zucca

PROTAGONISTA DELLA TRADIZIONE DEL NORDITALIA ECCOLA, USATA AL MEGLIO, IN SEI INSOLITE RICETTE E NELLE NUOVE VARIETÀ VENUTE DA LONTANO

a cura di Daniela Falsitta, ricette di Livia Sala, foto di Michele Tabozzi, styling di Sara Farina



Vellutata di zucca alla birra e ginepro
pag. 28

In entrambe le foto: runner in lino grigio Forme Di Farina. A sinistra: piatto fondo bianco con macchie grigio scuro Kh Wurtz, canovaccio con decorazione arancio Stamperia Bertozzi, bicchiere in vetro borosilicato Madame Stoltz. Indirizzi a pagina 6



Insalata di zucca arrostita con spinacini e rucola, pag. 28

Non tutte le “zucche” sono uguali, e questo vale persino parlando di ortaggi. Forse la prima che viene in mente è la gigantesca americana che, in realtà, quando raggiunge la sua mole straordinaria (può pesare centinaia di chili), finisce per essere la meno buona, adatta soprattutto a creare, una volta svuotata, lanterne di Halloween o carrozze delle fiabe. Più modeste, ma non certo per sapore, sono tutte le zucche nostrane. Ne è regina la mantovana, bella anche da vedere e per decorare, ma soprattutto dolce e celebrata in una ricetta eccelsa come i tortelli della sua città natale, dove si incontra con gli amaretti, la mostrada e un’abbondante dose di grana padano. Seguono la piacentina e la Marina di Chioggia, entrambe adatte a risotti, vellutate, ripieni, e poi per fritti, pani e dolci. Non meno interessanti le zucche arrivate recentemente e da lontano come la Butternut che ha la sagoma a campana e un retrogusto di nocciola fresca; la Delica che è abbastanza piccola da poter essere venduta tutta intera e, come gusto, sostituisce egregiamente la mantovana; la giapponese Hokkaido con la buccia così sottile da poter essere cotta e mangiata dando modo di evitare l’operazione un po’ noiosa di spellare una zucca cruda. Pensare che, nel caso fosse necessario, non bisogna proprio aver paura: tagliate a metà la vostra zucca con un coltello pesante, aiutandovi con un pestacarne per dargli più forza e incidere la buccia. Quindi dividetela a spicchi e appoggiateli su un tagliere uno per volta, asportando la buccia rasente alla polpa. I semi si eliminano con un grosso cucchiaio, ma non si buttano: una volta tostati in forno potrete ricavarne un altro cibo salutare, ricco di vitamine, aminoacidi e minerali ma, proprio come l’ortaggio, poverissimo di calorie e di grassi. Si gustano al naturale, conditi con sale e persino frullati a crema. *D.F.*



A destra: tovagliolino in jeans Forme di Farina, piatto piano in melamina Madame Stoltz, tegame in ceramica Manufacture de Digoin, runner di lino color malva Stamperia Bertozzi, caraffa in ceramica Manufacture de Digoin. Indirizzi a pagina 6



GNOCCHI DI PATATE E ZUCCA CON BURRO, SALVIA E RICOTTA DURA

PER 4 PERSONE
600 g di patate farinose - 200 g di zucca Delica già pulita (o 260 g da pulire) - 50 g di amaretti - 220 g di farina - 1/2 uovo - 60 g di burro - 2 ciuffi di salvia - 60 g di ricotta dura - sale - pepe

● **1** Lavate le patate e lessatele con la buccia. Avvolgete la zucca in un foglio di alluminio senza sigillarlo completamente e infornatela a 200° per 20 minuti.
● **2** Sbucciate le patate e riducetele in purea con uno schiacciapatate: raccoglietele in una ciotola e schiacciatevi anche la zucca. Unite la farina alla purea ancora calda e incorporatela, lavorando velocemente il composto con le mani; unite anche l'uovo leggermente sbattuto, gli amaretti sbriciolati finemente e, se necessario, poca altra farina per ottenere un composto morbido e lavorabile.
● **3** Formate dei cordoncini facendo rotolare l'impasto sul piano leggermente infarinato: tagliateli a pezzetti della grandezza degli gnocchi e rigateli schiacciandoli appena sui rebbi di una forchetta. Man mano che sono pronti trasferiteli sul piano leggermente infarinato.
● **4** Portate a ebollizione una grande pentola d'acqua salata; immergetevi gli gnocchi, aspettate che tornino a galla e, dopo un minuto, raccoglieteli con la schiumarola. Nel frattempo sciogliete il burro in un largo tegame con le foglie di salvia: quando inizia a spumeggiare rovesciatevi gli gnocchi e fateli saltare a fiamma vivace per 3-4 minuti. Pepate a piacere, cospargete con la ricotta grattugiata, mescolate e portate in tavola.

MEDIA
● Preparazione 40 minuti ● Cottura 10 minuti ● 580 cal/porzione



Tovagliolo in lino grigio Forme di Farina, runner color malva Stamperia Bertozzi, tagliere in marmo e bronzo Madame Stoltz, ciotola in ceramica smaltata laRinascente, coltello d'acciaio satinato bronzo Mepra. Indirizzi a pagina 6

Hummus di semi di zucca tostati e cannellini

pag. 28



TRECCE DI SFOGLIA, ZUCCA, FETA E SPECK

PER 4 PERSONE
2 rotoli di pasta sfoglia rettangolare - 400 g di zucca Butternut già pulita (oppure 500 g ancora da pulire) - 1 scalogno - 200 g di feta - 160 g di speck affettato un po' spesso - un mazzetto di timo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Tritate lo scalogno e fatelo appassire con un filo d'olio e un pizzico di sale; unite la zucca tagliata a cubettini e continuate a cuocere per una decina di minuti, poi passatene metà nel mixer per ridurla in crema.
● **2** Srotolate un rotolo di pasta sfoglia e spalmatelo con metà della crema, quindi cospargetelo con metà della feta sbriciolata, metà dello speck tritato grossolanamente, una manciatina di foglioline di timo e pepate.
● **3** Arrotolate partendo da un lato lungo, quindi tirate delicatamente il rotolo con le mani in modo da allungarlo un po' (di circa 1/4 della sua lunghezza), poi tagliatelo per il lungo con un coltello ben affilato a lama liscia. Intrecciate tra di loro i due cordoni, poi tagliate a metà la lunga treccia (questa volta per traverso) e modellatela in modo da ricavare due ciambelle.
● **4** Preparate nello stesso modo altre due ciambelle con gli ingredienti rimasti, quindi cuocete nel forno preriscaldato a 190° per una ventina di minuti avendo cura di coprire con un foglio di alluminio se la superficie delle ciambelle dovesse prendere troppo colore.

MEDIA
● Preparazione 30 minuti ● Cottura 30 minuti ● 540 cal/porzione


Miele. Per tutto ciò che ami davvero.
Pulizia pirolitica, il lavoro sporco lascialo al forno.
Pulire il forno non è più un problema. Con la tecnologia pirolitica, che riduce in cenere ogni incrostazione, è sufficiente una passata di spugna per una pulizia perfetta del tuo forno Miele.
www.miele.it
Miele
IMMER BESSER

TORTA DI ZUCCA, ARANCIA CANDITA E AMARETTI

Runner in lino Forme di Farina, canovaccio di Stamperia Bertozzi, piatti Kn Industrie, Asa Selection e Au Maison, tazza in melamina Madame Stoltz, cucchiaino con numero Madame Goia Home. Indirizzi a pagina 6

PER 10 PERSONE
600 g di zucca Mantovana già pulita (oppure 800 g da pulire) - 5 uova - 125 g di burro - 125 g di zucchero - 75 g di farina - 1/2 stecca di vaniglia - 50 g di arancia candita - 60 g di amaretti piccolissimi - burro e farina per lo stampo

● **1** Tagliate la zucca a pezzetti, avvolgeteli in un foglio di alluminio senza sigillare perfettamente il cartoccio, in modo che l'umidità riesca a uscire, e infornate a 180° per 20-25 minuti, finché saranno teneri.
● **2** Separate gli albumi dai tuorli, montate a neve i primi e sbattete i tuorli con lo zucchero, unendo i semini della stecca di vaniglia. Passate la zucca in modo da ridurla in purea, raccoglietela in una terrina e incorporatevi i tuorli sbattuti, poi la farina e quindi il burro fuso; aggiungete anche l'arancia candita tritata finemente e, infine, gli albumi montati a neve.
● **3** Foderate il fondo di una tortiera a cerniera di 24 cm di diametro con un foglio di carta da forno; imburrate e infarinate il bordo. Versate il composto nello stampo, poi distribuite sulla superficie gli amaretti. Infornate a 180° per 50-60 minuti, verificando la cottura con la prova dello stecchino. Se gli amaretti tendono a scurirsi coprite la torta con un foglio di alluminio.

FACILE
● Preparazione 30 minuti ● Cottura 1 ora e 20 minuti ● 220 cal/porzione





VELLUTATA DI ZUCCA ALLA BIRRA E GINEPRO

PER 4 PERSONE
800 g di zucca Martina pulita (o 1 kg da pulire) - 1/2 porro - 1/2 costola di sedano - 4 bacche di ginepro - 250 ml di birra - 500 ml di brodo di carne - 80 g di nocciole sgusciate - 180 g di yogurt greco - 50 ml di panna fresca - 2 rametti di rosmarino - 12 sottilissime fette di pane di grano duro - 20 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mettete le nocciole a bagno in acqua tiepida. Fate sobbollire la birra per una decina di minuti. Intanto tagliate a rondelle il porro e il sedano e fateli soffriggere a fiamma dolce con un filo d'olio, le bacche di ginepro pestate e un pizzico di sale. Unite la zucca e lasciatela insaporire qualche minuto con il soffritto, poi versate la birra e fatela un po' evaporare.
● **2** Aggiungete il brodo caldo e fate cuocere, coperto, per 20 minuti. Sgocciolate le nocciole, tritatele grossolanamente e tostatele in un padellino per qualche minuto, senza nessun condimento.
● **3** Sciogliete il burro in una padella con i rametti di rosmarino e un pizzico di sale: doratevi le fettine di pane, poi mettete queste ultime da parte e tostate nella padella le nocciole sgocciolate e tritate grossolanamente. Unite allo yogurt greco la panna e un pizzico di sale.
● **4** Frullate la zuppa con un frullatore a immersione (aggiungete poca acqua calda se necessario): regolate di sale e pepate, quindi distribuitela nei piatti. Completate ciascuna porzione con una o due cucchiaiate di yogurt salato e le nocciole tostate. Pepate ancora e servite con il pane a parte.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti**
● **Cottura 30 minuti** ● **500 cal/porzione**



INSALATA DI ZUCCA ARROSTITA CON SPINACINI E RUCOLA

PER 4 PERSONE
800 g di zucca Delica e Hokkaido non trattata, pesata con la buccia ma senza semi - 50 g di spinacini - 50 g di rucola - 60 g di cranberry disidratati - 1 cucchiaio di semi di sesamo - 1/2 cucchiaio di aceto balsamico di Modena - 2 filetti di acciuga sott'olio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lavate con cura la zucca, spazzolandone la buccia sotto il getto del rubinetto. Tagliatela quindi a fette sottili, sempre senza sbucciarla.
● **2** Su una placca foderata con un foglio di carta da forno sistemate le fette di zucca: conditele con un po' di sale e un filo d'olio e cuocetele nel forno già caldo a 200° per 10-15 minuti a seconda dello spessore. Alla fine la zucca dovrà risultare morbida e iniziare a colorirsi sui bordi.
● **3** Togliete la zucca dal forno e lasciatela intiepidire. Nel frattempo raccogliete in un barattolo le acciughe tritate finemente, l'aceto, 4 cucchiai d'olio e i semi di sesamo: chiudete il barattolo e agitatelo per emulsionare gli ingredienti.
● **4** Condite le foglioline di spinacini e di rucola con l'emulsione e unitele alla zucca; aggiungete anche i cranberry, pepate a piacere e servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 15 minuti** ● **125 cal/porzione**



HUMMUS DI SEMI DI ZUCCA TOSTATI E CANNELLINI

PER 4 PERSONE
150 g di semi di zucca decorticati - 300 g di fagioli cannellini già cotti - 1/2 spicchio d'aglio - 1/2 cucchiaino di paprica affumicata - peperoncino - 1/2 limone non trattato - 1 mazzetto di prezzemolo - sale

● **1** Tostate senza alcun condimento i semi di zucca in una padella di ferro o di acciaio (non antiaderente), girandoli un po' di volte ed evitando che prendano troppo colore (3-4 minuti saranno sufficienti).
● **2** Raccogliete nel mixer i semi di zucca con il succo del limone, la scorza grattugiata e un pizzico di sale: aggiungete anche 50 ml d'acqua e frullate il tutto solo per qualche secondo.
● **3** Unite i fagioli, la paprica, un pizzico di peperoncino e una manciatina di foglie di prezzemolo: frullate ancora fino a ottenere un composto omogeneo, ma non perfettamente liscio. Se occorre versate altra acqua, poca alla volta.
● **4** Regolate di sale e servite, se vi piace, accompagnando l'hummus con verdure crude o cotte, pane tostato o dei cracker.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 5 minuti** ● **320 cal/porzione**



BRODO BIO CANNAMELA
Il Brodo Vegetale Biologico Cannamela ha un elevato contenuto di verdure (47%). La ricetta, 100% naturale, contiene anche la curcuma, per un brodo saporito, come da tradizione, ma con un pizzico di originalità in più.



LATTERIA TRE CIME
Dal latte fresco dell'Alta Pusteria nasce il formaggio Montagna Alto Adige Superior di Latteria Tre Cime, formaggio da taglio a pasta semidura dal sapore delicatamente aromatico e molto saporito.



ACQUA DA BORSETTA SANT'ANNA
Sant'Anna presenta un nuovo formato di acqua da borsetta, 25cl., specificamente pensato per le donne che vogliono sempre avere a portata di mano un bicchiere di acqua minerale naturale che arriva dalle sorgenti in alta montagna, in un'ambiente incontaminato.



BIO VAL VENOSTA
Bio Val Venosta è in grado di garantire ai propri clienti uno standard unico in termini di rintracciabilità, certezza della provenienza e sicurezza, grazie al progetto BioGraphy, un modo semplice e veloce per risalire alla zona di provenienza e 'vedere' di persona dove e da chi il frutto è stato coltivato".



CRACKERS BIO GERMINAL BIO
Germinal Bio lancia i salati da forno biologici, vegan e senza glutine: crackers e minicrackers senza glutine e senza ingredienti di origine animale dai gusti intensi e ricercati ed estremamente croccanti.



TRAMINER FRIULI GRAVE DOC
Il Traminer Borgo Magredo è il vino ricavato dai vigneti più giovani tra le tenute di Genagricola.
Alla vista il vino si presenta giallo paglierino con bagliori verdolini. Ad una struttura snella, affianca una marcata sapidità.



PASTA ALL'UOVO SURGELATA KOCH
Koch presenta la pasta all'uovo surgelata. Realizzata con semola di grano duro, uova pastorizzate, acqua e sale iodato senza l'aggiunta di additivi e conservanti, è disponibile nella pratica versione surgelata precotta, pronta per essere utilizzata in tante ricette ricche di gusto.



LIMITED EDITION BARISTA
Dalla profonda conoscenza del caffè degli esperti Nespresso è nata Barista, la nuova limited edition con l'obiettivo di ricreare la perfetta armonia tra un caffè di eccellente qualità e una preparazione a base di latte. Tre le nuove miscele: Barista Chiaro, Barista Scuro e Barista Corto.



ZAFFERANO 3 CUOCHI
Passione e utilizzo di tecnologie esclusive, rispetto della tradizione ed avanguardia nell'innovazione fanno dello Zafferano 3 Cuochi uno dei marchi più noti e da oltre 80 anni il vincente in cucina.



ARRIVA IN ITALIA GARDEN GOURMET

È arrivata in Italia un'ampia gamma di piatti freschi a base di proteine vegetali, Garden Gourmet, che punta su gusto e varietà. Fanno parte della gamma: il "Burger di Soia Saporito", le "Polpette con verdure", la "Cotoletta Croccante", i "Falafel con Ceci e Spinaci" e gli "Straccetti di Soia Grigliati".



KINDER CARDS FERRERO

KinderCards è la nuova merenda Ferrero: due sottilissime cialde di wafer, una al latte ed una al cacao che racchiudono un morbido ripieno dall'inconfondibile bontà del cioccolato Kinder.



LO PURO COSTADORO

Lo Puro, Rosso I.G.P. è un vino prodotto senza solfiti aggiunti dalla cantina Costadoro di San Benedetto del Tronto. Questo vino nasce da una selezione di uve Sangiovese e Montepulciano. Dal sapore secco e di gran corpo, Lo Puro è perfetto per essere abbinato a tanti piatti della tradizione italiana.



MIELE DI ACACIA MIELIZIA

Mielizia, brand degli apicoltori Conapi, propone il Miele italiano di Acacia nel formato in vaso di vetro e nel pratico squeezer, entrambi della linea "Noi Apicoltori". Grazie al suo aroma delicato e al suo sapore tenue, l'acacia è il miele perfetto per dolcificare le preparazioni culinarie senza alterarne il gusto.



FRUTTA SUPER

FruttaSuper è una linea di Natura Nuova di SuperFruit Smoothies.
A base di frutta bio, senza conservanti, grazie alla comoda confezione permette di avere sempre con sé uno snack gustoso e sano.



ACQUA LETE

Acqua Lete presenta i nuovi packaging con le Letemoji, tante originali e divertenti emoji a forma di goccia d'acqua, create in esclusiva per il formato da 50cl. per scegliere la propria bottiglia in base allo stato d'animo del momento.



RIVE DI SAN PIETRO DI BARBOZZA

Le Rive di San Pietro di Barbozza Cru Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG Brut Val d'Oca è uno spumante di raffinata e intrigante eleganza, dall'aroma delicato e dal sapore equilibrato.



BISCOTTI TOSCANI GUSTO & PIACERE

La gamma Gusto & Piacere di Ghiott si arricchisce con i nuovi biscotti Mele, Carote e Frutti di Bosco. Adatti anche a una dieta vegetariana perchè fatti senza latte, senza uova, senza burro aggiunti, ma con farina integrale e farina di farro macinate a pietra, zucchero di canna, latte di riso e aromi naturali.



PASTA BIOLOGICA SARCHIO

Sarchio presenta una nuova linea di pasta biologica italiana, con un'innovativa confezione compostabile ricavata interamente da elementi vegetali. Sono 13 diverse proposte biologiche, da materie prime italiane, tra cui tre formati classici di pasta integrale trafilata al bronzo: spaghetti, fusilli e penne.



Novembre a colori

GLI ORTAGGI E I FRUTTI DI STAGIONE SONO PRIMI ATTORI DI UN IRRESISTIBILE MENU DI CAMPAGNA

testi di Cristiana Cassé, ricette di Alessandra Avalllone, foto di Stefano Scatà, styling di Luisa Gardiman, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi.
Si ringrazia per l'ospitalità Le Convertite B&B (TV)



Più il cielo si fa grigio più i frutti e gli ortaggi diventano arancioni. Per farsi vedere meglio, viene da pensare. Certo è che l'autunno dà sempre spettacolo. È il momento in cui le cotture si allungano e i profumi arrivano lontano, ti raggiungono ben prima di entrare in casa. Soprattutto in campagna, dove nasce questo menu a colori da godere in compagnia. Sembra un quadro d'autore la straordinaria insalata tiepida che apre il pranzo: è a base di zucca, sua maestà la regina del momento, cotta in forno e poi condita con un'insolita vinaigrette a base di alchechengi e menta. Servita tiepieda sprigiona un aroma strepitoso.

> segue a pag. 34

In tutto il servizio, tessuti Nothing New, piatti Laesse Ceramica, oggettistica @terry.bassano, candele Cereria 1920. Indirizzi a pagina 6





INSALATA DI ZUCCA E ALCHECHENGI ALLA MENTA
Procuratevi una zucca Hokkaido di medie dimensioni. Apritela, pulitela senza sbucciarla e tagliatela a fette sottili. Conditele con olio e sale, mettetele su una placca foderata con carta da forno e cuocetele in forno a 200° per 10-15 minuti finché saranno morbide e un po' dorate. Prelevatele e disponetele in una ciotola capiente. Pulite 20 alchechengi, tagliateli in quarti e conditeli con 3 cucchiai di olio, 4 cucchiai di aceto di mele, sale e foglioline di menta sminuzzate. Versate il tutto sulle fette di zucca e guarnite con qualche alchechengi intero. Per 6-8 persone









Tortelloni di funghi e noci con ragù al guanciale
pag. 38

> *segue da pag. 33*

Non è da meno il primo piatto, che consiste in ravioloni ripieni di funghi, noci e patate, con un sugo rosso al guanciale: di gusto rustico ma gentile, sono così invitanti che viene da rubaserli dai piatti. Ma a mettere pace arriva lo stracotto di ganascini (piccoli guanciali): qui, se la golosità si potesse misurare, avremmo una linea che tende a infinito. Una cottura di tre ore e qualche tocco speciale, tra cui la birra e le castagne, fanno di questo piatto un'esperienza indimenticabile, di quelli che fai il bis e pure la scarpetta. La presenza del guanciale in entrambe le main course è un messaggio della tradizione: è autunno, la stagione dei salami, quando la carne di maiale è più buona e abbondante. Con i tagli meno nobili si possono fare cose straordinarie perché, come insegna la sapienza contadina (e lo dimostra questo menu), del maiale non si butta via niente.

> *segue a pag. 37*







Ganascini di maiale alla birra con puré di patate e castagne

pag. 38


Piacere, Mielizia.
+Linkage Adv
Mielizia
MIELE ITALIANO DI MILLEFIORI
NOI APICOLTORI IN EMILIA ROMAGNA
CONAPI
Noi siamo la filiera del miele italiano
Controllato, garantito, ma soprattutto buono, sano e autentico: è il nostro miele, lo conosciamo bene perché lo facciamo noi, in Italia. Seguiamo ogni fase della lavorazione e ogni giorno ci prendiamo cura delle nostre api, rispettando l'ambiente, per poter offrire sempre prodotti eccellenti, dai sapori diversi e con tante qualità. Un vero Piacere.
NOI CI SAREMO!
FICO EATALY WORLD BOLOGNA
Mielizia
Attrazione Naturale
www.mielizia.com
Scopri la nostra storia, i prodotti e le ricette su
You Tube



BERE GIUSTO

Un Franciacorta Satèn può occuparsi dell'antipasto e del primo: sull'insalata fa valere la sua vena morbida e la forza carbonica non eccessiva, mentre sui tortelloni mette in luce l'intonazione autunnale grazie alla sua matura complessità odorosa. Con i ganascini di maiale è ideale la birra, possibilmente alle castagne, che condivide uno degli ingredienti e, con la sua decisa asciuttezza, si rivela utile sulle sensazioni grasse. Non serviamo vino con i formaggi (cipolle e frutta mostardata ne fanno le veci). Un calice di Vino Santo Trentino per la crostata.



Crostata di noci al miele con panna acida alla cannella

pag. 38

CIPOLLE GLASSATE CON MOSTARDA DI FRUTTA E FORMAGGIO

Sbucciate 10-12 piccole cipolle dorate e tagliatele a metà nel senso dell'altezza. Scaldate 3 cucchiai di olio in un'ampia padella antiaderente e disponetevi le cipolle in solo strato con il lato tagliato verso il basso. Salatele e fatele dorare a fiamma viva per 4 minuti. Bagnate con 2 dl di acqua, coprite e proseguite la cottura a fuoco lento per 20-25 minuti, aggiungendo altra acqua calda se necessario. Prelevate un po' di sciroppo da un vasetto di mostarda di frutta, spennellate le cipolle e glassatele brevemente a fiamma alta. Irroratele con altro sciroppo e servitele con i frutti mostardati e formaggelle a crosta fiorita (caprine e vaccine).

> segue da pag. 34

La parte salata del pranzo termina, seguendo il ritmo di un menu classico, con il formaggio. E non solo... Ad accompagnarlo, al posto delle confetture, che sono un'usanza più moderna e di genesi non italiana, ecco la mostarda, la frutta di stagione e le deliziose cipolle glassate: cuociono in padella e poi caramellano con lo sciroppo della mostarda. Un finale fortemente novembrino, che, a piacere, può essere declinato anche come antipasto importante o per arricchire un robusto brunch di campagna. Il dessert, ça va sans dire, è una crostata rustica. Con un morbido ripieno di miele, panna e noci, ha un'anima di montagna ed è di quei dolci che ci fanno tornare bambini, a ogni morso sempre di più.

TORTELLONI DI FUNGHI E NOCI CON RAGÙ AL GUANCIALE

PER 8 PERSONE
per la pasta: 300 g di farina 00 - 2 uova e 4 tuorli - 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
per il ripieno: 500 g di champignon - 100 g di gherigli di noce - 50 g di grana padano grattugiato - 1 patata lessata - 1 cipolla - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
per il sugo: 150 g di guanciale a dadini - 400 g di polpa di pomodoro - 80 g di grana padano grattugiato - 1 piccola cipolla - nepitella o menta - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Preparate la pasta. Disponete la farina a fontana, mettete al centro le uova, i tuorli e l'olio e lavorate il tutto fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo (oppure usate l'impastatrice con il gancio a foglia e azionatela a velocità media per 10 minuti). Avvolgete la pasta nella pellicola per alimenti e lasciatela riposare in frigo per 1 ora.
● **2** Intanto, preparate il ripieno. Pulite i funghi e tritateli. Sbucciate la cipolla, sminuzzatela e fatela appassire in padella con 2 cucchiai di olio. Unite gli champignon tritati, salate e cuocete per 15 minuti. Aggiungete le noci tritate grossolanamente e la patata schiacciata, mescolate e fate insaporire per qualche minuto a fuoco dolce. Mescolate il composto con il grana, salate e pepate: se dovesse risultare troppo morbido, unite un po' di pangrattato.
● **3** Preparate il sugo. Sbucciate la cipolla, tritatela e fatela imbiondire in padella con 2 cucchiai d'olio. Unite il guanciale e rosolatelo finché sarà dorato. Versate la polpa di pomodoro, salate e proseguite la cottura 10 minuti.
● **4** Stendete l'impasto in sfoglie sottili con la macchinetta o il matterello, tagliatela in quadrati di 10-12 cm di lato, mettete al centro un noce di ripieno, chiudete a libro e sigillate i bordi. Quindi ripiegate le ali verso il centro e saldate gli angoli. Lessate i tortelloni in abbondante acqua bollente salata, scolateli con un mestolo forato e distribuiteli direttamente nei piatti. Conditeli con il sugo e completate con il grana e un po' menta o nepitella.

MEDIA
● **Preparazione 1 ora + riposo**
● **Cottura 40 minuti**
● **510 cal/porzione**



GANASCINI DI MAIALE ALLA BIRRA CON PURÉ DI PATATE E CASTAGNE

PER 8 PERSONE
1,5 kg di ganascini (guancialini) di maiale - 15 scalogni - 4 carote - 3 costole di sedano - 2 cipolle - 30 g di farina 00 - 4 dl di birra chiara - 30 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
per il puré: 300 g di patate - 300 g di castagne cotte a vapore - 50 g di burro - salvia - sale - pepe

● **1** Preparate la carne. Pulite le carote, le cipolle, gli scalogni e il sedano. Riducete a tocchi le carote e affettate cipolle e sedano. Condite i ganascini con sale e pepe, infarinateli e fateli dorare in casseruola con 3 cucchiai di olio. Quindi prelevateli e teneteli da parte. Aggiungete il burro in casseruola, deglassate bene il fondo e unite scalogni, carote, cipolle e sedano. Salate, rosolate brevemente, quindi bagnate con 2 dl di birra e cuocete a fuoco moderato per 10-15 minuti, finché il liquido sarà evaporato quasi del tutto. Mettete di nuovo la carne in casseruola, unite la birra rimasta e 1 dl di acqua, coprite e lasciate sobbollire a fuoco bassissimo per 3 ore.
● **2** Intanto, preparate il puré. Sbucciate le patate e lessatele in abbondante acqua bollente per 25-30 minuti. Circa 5 minuti prima del termine, aggiungete le castagne in modo da farle rinvenire. Scolate patate e castagne e riducetele in un puré grossolano con la forchetta. Fate fondere il burro in un padellino con la salvia, sale e pepe, poi versatelo sul puré e mescolate.
● **3** Togliete la carne dalla casseruola e fate restringere il sugo a fuoco alto per 5 minuti. Servite i ganascini con il loro sugo e il puré.

MEDIA
● **Preparazione 40 minuti**
● **Cottura 3 ore e 15 minuti**
● **740 cal/ porzione**

CROSTATA DI NOCI AL MIELE CON PANNA ACIDA ALLA CANNELLA

PER 8 PERSONE
per la pasta: 200 g di farina 00 - 100 g di burro più quello per lo stampo - 75 g di zucchero di canna - 2 tuorli grandi - sale
per il ripieno e la panna acida: 200 g di gherigli di noce - 200 g di miele millefiori - 100 g di zucchero di canna - 3 uova e 3 tuorli - 3 dl di panna fresca - 250 g di yogurt - 1 cucchiaio di farina 00 - 1 bustina di vaniglina - cannella

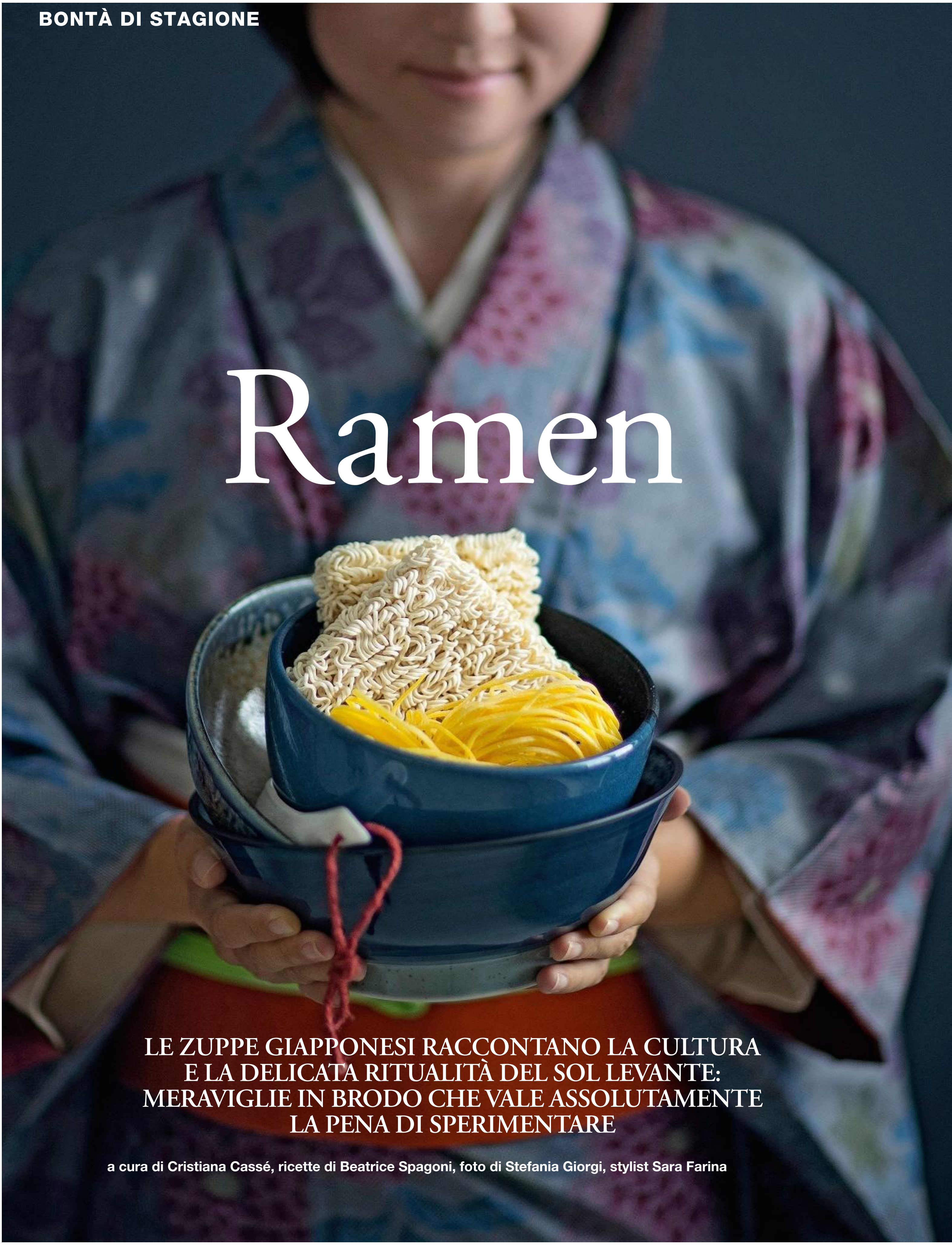
● **1** Preparate la pasta. Lavorate la farina con il burro morbido e un pizzico di sale fino a ottenere un composto friabile. Poi incorporate lo zucchero e per ultimi i tuorli. Avvolgete l'impasto nella pellicola per alimenti e lasciatelo riposare almeno 30 minuti in frigorifero.
● **2** Stendete l'impasto con il matterello sul piano di lavoro infarinato. Trasferitelo in una tortiera di 26-28 cm di diametro con fondo amovibile, abbondantemente imburrata. Coprite con carta da forno, riempite con fagioli secchi e cuocete in forno caldo a 180° per 15-20 minuti. Togliete carta e fagioli e lasciate dorare per 5 minuti.
● **3** Mentre il guscio di pasta cuoce, preparate il ripieno. Tostate le noci in forno a 150° per 10 minuti. Mescolate le uova, i tuorli, lo zucchero, la vaniglina e 170 g di miele, quindi aggiungete 2 cucchiai di panna e la farina. Disponete le noci nel guscio di pasta, coprite con la crema e cuocete in forno caldo a 180° per 45-50 minuti. Lasciate raffreddare su una gratella. Montate la panna rimasta e mescolatela delicatamente con lo yogurt e il miele restante. Servite la panna acida con la torta e spolverizzate con un po' di cannella.

MEDIA
● **Preparazione 40 minuti + riposo**
● **Cottura 1 ora e 10 minuti**
● **560 cal/ porzione**

Ramen

LE ZUPPE GIAPPONESI RACCONTANO LA CULTURA E LA DELICATA RITUALITÀ DEL SOL LEVANTE: MERAVIGLIE IN BRODO CHE VALE ASSOLUTAMENTE LA PENA DI SPERIMENTARE

a cura di Cristiana Cassé, ricette di Beatrice Spagoni, foto di Stefania Giorgi, stylist Sara Farina



Ciotola Kathay, bicchiere FC Ceramics, cucchiaio Livellara, tessuto Sen Factory. Nella pagina a fianco, ciotole Kathay. Indirizzi a pagina 6



Shio ramen con pesce, pag. 47



Ciotola Madam Stoltz, tessuto grigio Forme di farina, carta con stampa bamboo, tessuto rosso e ciotola di legno rossa Monoarte. Nella pagina a fianco, ciotola Kathai, tessuto Monoarte, bottiglia Manufacture de Digoin. Indirizzi a pagina 6

Shio ramen con tempura di verdura,
pag. 47

SHOYU RAMEN CON POLLO

PER 4 PERSONE
320 g di tagliolini all'uovo - 1 pollo a pezzi - 1/2 porro - 1 carota - 1 cipolla - 4 funghi Shitake (se secchi fateli rinvenire in acqua fredda per almeno 30-40 minuti) o champignon - 2 cucchiaio di salsa di ostriche* - 4 cucchiai di salsa di soia - 1 bicchierino di sakè - 1 cucchiaino di dashi granulare* - 1 spicchio d'aglio - 2 cm di zenzero fresco - erba cipollina - semi di sesamo - olio di sesamo - pepe

● **1** Mondate e lavate il porro, la carota e la cipolla e metteteli in una pentola con 2 litri di acqua e lo zenzero sbucciato. Portate a ebollizione e aggiungete il pollo, 3 cucchiai di salsa di soia, il sakè, il dashi e la salsa di ostriche; cuocete per 1 ora.
● **2** Intanto, pulite i funghi privandoli della parte terrosa del gambo e strofinando la superficie con un panno umido, quindi tagliateli a metà o a spicchi. In una padella scaldate 1 cucchiaio di olio di sesamo e rosolatevi l'aglio sbucciato. Unite i funghi e, dopo 1 minuto, sfumate con il sakè. Aggiungete la salsa di soia rimasta e una macinata di pepe e cuocete finché i funghi saranno morbidi.
● **3** Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata e sgocciolatela al dente. Disponete in ogni ciotola un cucchiaino di olio di sesamo, distribuite la pasta e mescolate. Unite il brodo, il pollo, le verdure e i funghi e completate con qualche filo di erba cipollina e una leggera spolverizzata di semi di sesamo.

FACILE ● Preparazione 25 minuti ● Cottura 1 ora ● 550 cal/porzione



Brodi d’Oriente

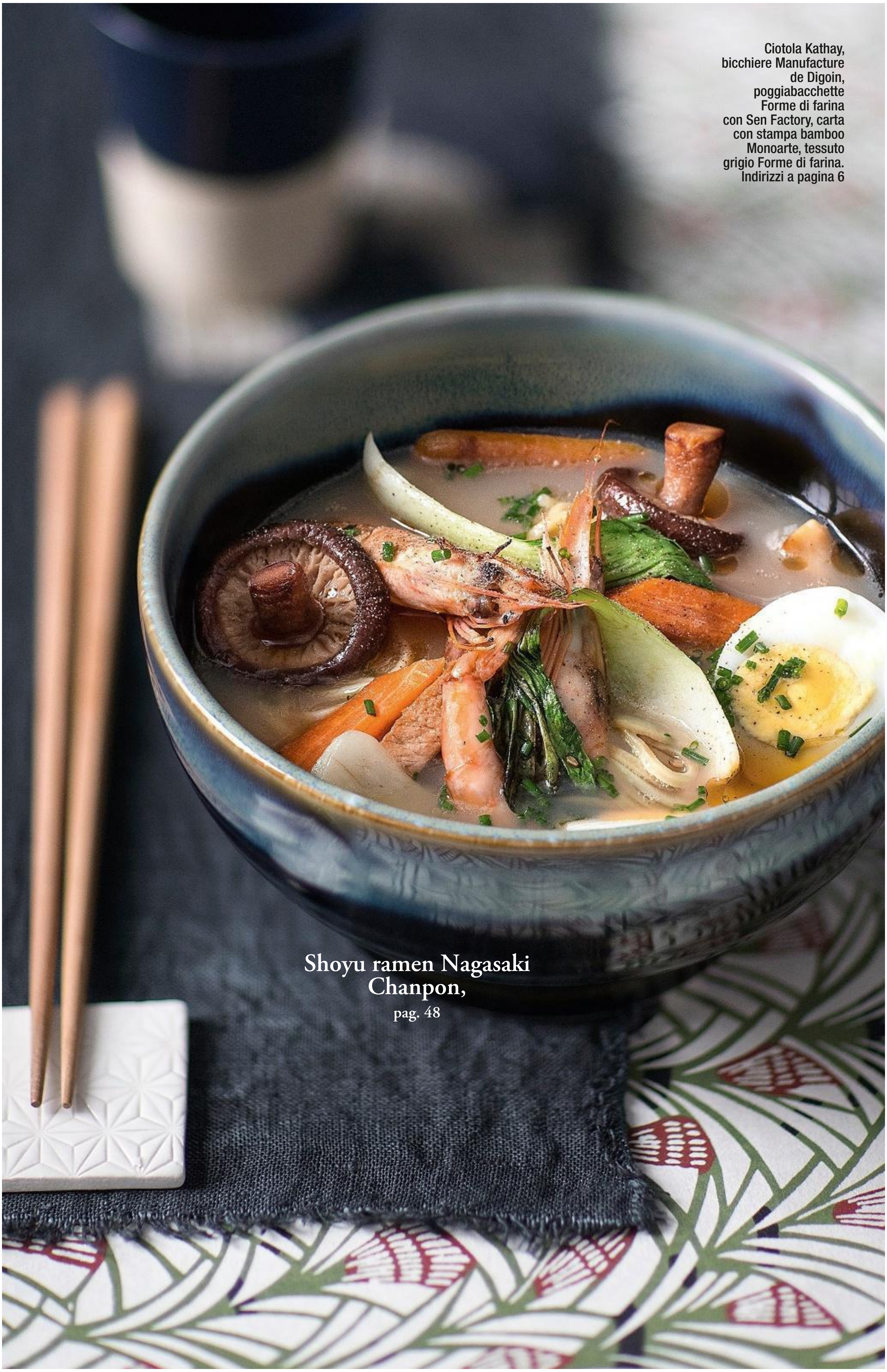
Tagliolini in brodo arricchiti da carne, pesce, verdure e di tutto un po’, secondo la tradizione locale. Questo, riassumendo molto, è il ramen, un piatto ormai conclamatamente giapponese, ma di origine cinese.
Il suo sbarco nel Paese del Sol Levante risale ai primi del ‘900, anche se la sua diffusione è della fine della Seconda Guerra Mondiale, con la popolazione povera e indebolita: “Il Paese era allo stremo: il grano importato dagli occupanti americani era fondamentale per sfamare i giapponesi”, spiega George Solt, professore di storia all’Università di New York, specialista del ramen. Ma a fare del ramen un piatto speciale, non è tanto la pasta quanto il brodo, il dashi a base di alga kombu e katsuobushi (un filetto di tonnetto affumicato, fermentato ed essiccato). Economico e molto nutriente, diventò popolarissimo, fino a essere eletto simbolo dell’identità nazionale nel 1958, quando se ne inventò la versione istantanea, una sorta di dado che permetteva di prepararlo in tempi record e di sfamare giovani, studenti, lavoratori e tutta la popolazione in poche mosse e pochissimi yen.
Il ramen oggi continua la sua strada nei ristoranti più blasonati e sta conquistando anche l’Italia con diversi locali. In patria è oggetto di prestigiosi concorsi, è stato votato come invenzione giapponese del XX secolo e gli sono stati dedicati tre musei.

Ingredienti aromatici

Se vi capiterà di ordinarlo, attenzione, perché ne esistono tre varianti: alla base di brodo dashi, infatti, possono essere uniti la soia (shoyu ramane), più intensa di sapore e di colore, il miso (miso ramen), più delicato ma aromatico, e il sale (shio ramen), che non aggiunge altre caratteristiche. Quasi sempre presente è poi la salsa di ostriche e, naturalmente, la pasta. Quella originale è fatta con farina di frumento, sale, acqua e kansui (acqua minerale alcalina che le dona una tonalità giallina) oppure uova (potete usare i classici tagliolini all’uovo). Molto utilizzati per il ramen sono anche i noodles e la soba (pasta di grano saraceno). La preparazione avviene i tre fasi parallele: in una pentola bolle il brodo, in un’altra cuoce la pasta, nella terza gli arricchimenti (carne, pesce, verdura, uova sode…). Quando tutto è pronto, si mettono i tagliolini nel piatto e si condiscono con olio di sesamo, si aggiunge il brodo e si posa sopra l’accompagnamento. Un piatto che richiede pazienza, ma che premia sempre. *B.S.*







Ciotola Kathay, bicchiere Manufacture de Digoin, poggiabacchette Forme di farina con Sen Factory, carta con stampa bamboo Monoarte, tessuto grigio Forme di farina. Indirizzi a pagina 6

Shoyu ramen Nagasaki Chanpon,
pag. 48



MISO RAMEN CON VERDURA

PER 4 PERSONE
320 g di tagliolini all'uovo - 4 uova - 1 cavolo cinese Pak Choi (o 1 mazzo di coste) - 4 funghi Shitake (se secchi, rinvenuti in acqua fredda per 30-40 minuti) o Champignon - 150 g di germogli di soia - 1 cipollotto - 2 cucchiaini di dashi granulare* - 2-3 cucchiai di miso di riso* - 2 cucchiai di salsa di ostriche* - 1 spicchio d'aglio - 2 cm di zenzero fresco - 1 cucchiaio di salsa tamari* - olio di sesamo - semi di sesamo - sale

● **1** Sbucciate lo zenzero e mettetene metà in una pentola con 2 litri di acqua, il dashi e la salsa di ostriche. Cuocete per 20 minuti, aggiungete il miso, fatelo sciogliere mescolando e proseguite la cottura per 10 minuti. Intanto, mettete le uova in un pentolino con acqua fredda e cuocetele per 7 minuti dall'ebollizione. Raffreddatele sotto l'acqua corrente e sgusciatele.
● **2** Mondate il cavolo, lavatelo e tagliatelo a listarelle. Pulite i funghi privandoli della parte terrosa del gambo e strofinandoli con un panno umido. Tagliate a metà i più grandi, metteteli in una ciotola con il cavolo e condite con olio di sesamo. In una padella rosolate l'aglio sbucciato e lo zenzero rimasto, tritato, con un cucchiaino di olio di sesamo. Eliminate l'aglio, aggiungete cavolo e funghi e saltateli a fuoco vivo per 1 minuto. Sfumate con la salsa tamari e cuocete 10 minuti. Tostate i semi di sesamo senza condimento e uniteli alle verdure.
● **3** Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata e scolatela al dente. Disponete in ogni ciotola un cucchiaino di olio di sesamo, distribuite la pasta e mescolate. Quindi unite il brodo, le verdure e le uova tagliate a metà. Guarnite con il cipollotto ridotto ad anelli sottili, i germogli di soia e altri semi di sesamo.

FACILE ● Preparazione 35 minuti ● Cottura 50 minuti ● 410 cal/porzione

Ciotola Livellara.
Indirizzi a pagina 6

SHIO RAMEN CON PESCE

PER 4 PERSONE
320 g di tagliolini all'uovo - 4 sgombri (se preferite un gusto più delicato segliete naselli o sugarelli) - 8 gamberoni - 200 g di germogli di soia - 1 spicchio d'aglio - 2 cm di zenzero fresco - 2 cucchiaini di dashi granulare* - 2 cucchiai di salsa di ostriche* - 4 pezzi di alga nori* - 1 cucchiaio di katsuobushi (filetto di tonno fermentato e ridotto in fiocchi)* - 1 cucchiaio di salsa tamari* - 1 bicchierino di sakè - olio di sesamo - sale - pepe

● **1** Eviscerate i pesci, privateli delle squame raschiandolo con un coltello a lama liscia e lavatelo. Staccate le teste e tenetele da parte. Scaldate 2 litri d'acqua con il dashi e metà dello zenzero sbucciato. Quando inzierà a fumare, aggiungete le teste e la salsa di ostriche e cuocete per 40 minuti.
● **2** Intanto, in una casseruola, scaldate 2 cucchiai di olio di sesamo e rosolatevi l'aglio sbucciato e lo zenzero rimasto, pulito e tritato grossolanamente. Unite i pesci, scottateli a fuoco vivace da ambo i lati, quindi aggiungete i gamberoni e sfumate con il sakè. Insaporite con la salsa tamari e una macinata di pepe, coprite e terminate la cottura (5 minuti).
● **3** Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata e scolatela leggermente al dente. Lavate i germogli di soia. Versate in ogni ciotola 1 cucchiaino di olio di sesamo, distribuite la pasta e mescolate. Aggiungete il brodo, filtrato, e miscelatelo con un po' di fondo di cottura degli sgombri. Unite i pesci e i gamberi e guarnite con i germogli, le alghe nori e fiocchi di katsuobushi.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 40 minuti ● 510 cal/porzione

SHOYU RAMEN NAGASAKI CHANPON

PER 4 PERSONE
320 g di tagliolini all'uovo - 100 g di fesa di maiale a tocchetti - 8 gamberi freschi - 4 uova - 150 ml di latte - 2 cavoli cinesi Pak Choi - 1 carota - 4 funghi Shitake (se secchi, fateli rinvenire in acqua fredda per almeno 30-40 minuti) o Champignon - 2 cipollotti - 1 spicchio d'aglio - 2 cm di zenzero fresco - 2 cucchiaini di dashi granulare* - 1 cucchiaio di salsa nuoc-mam* - 2 cucchiai salsa di ostriche* - 1 cucchiaio di mirin (liquore di riso dolce)* - 2 cucchiai di salsa di soia - olio di sesamo - 1 cucchiaino di farina - erba cipollina - pepe bianco

● **1** Scaldate 2 litri di acqua con il dashi, la salsa di ostriche, la salsa nuoc-mam e il mirin. Sbucciate lo zenzero e mettetene metà nell'acqua con la carota mondata e tagliata a losanghe. Fate bollire 25 minuti. Stemperate la farina nel latte, versate il liquido nel brodo, mescolate e proseguite la cottura per 5 minuti. Mettete le uova in un pentolino con acqua fredda lessatele 7 minuti dal bollore, raffreddatele sotto l'acqua corrente e sgusciatele.
● **2** Private i funghi della parte terrosa del gambo e puliteli con un panno umido. Pulite i cavoli, lavateli e tagliateli a listarelle; pulite i cipollotti e tagliateli a losanghe. Condite funghi, cavoli e cipollotti con olio di sesamo. In una padella scaldate un cucchiaino di olio di sesamo, rosolatevi l'aglio sbucciato e lo zenzero rimasto, tritato, quindi togliete l'aglio. Aggiungete funghi, cavoli e cipollotti e rosolateli a fuoco vivo. Sfumate con la salsa di soia, poi unite la carne e proseguite la cottura per 10 minuti. Aggiungete i gamberi, cuoceteli solo qualche istante e togliete dal fuoco.
● **3** Lessate la pasta e scolatela leggermente al dente. Versate in ogni ciotola 1 cucchiaino di olio di sesamo, distribuite la pasta e mescolate. Aggiungete brodo, ortaggi e uova tagliate a metà. Rifinite con l'erba cipollina ad anellini e pepe.

MEDIA ● Preparazione 40 minuti ● Cottura 1 ora ● 500 cal/porzione

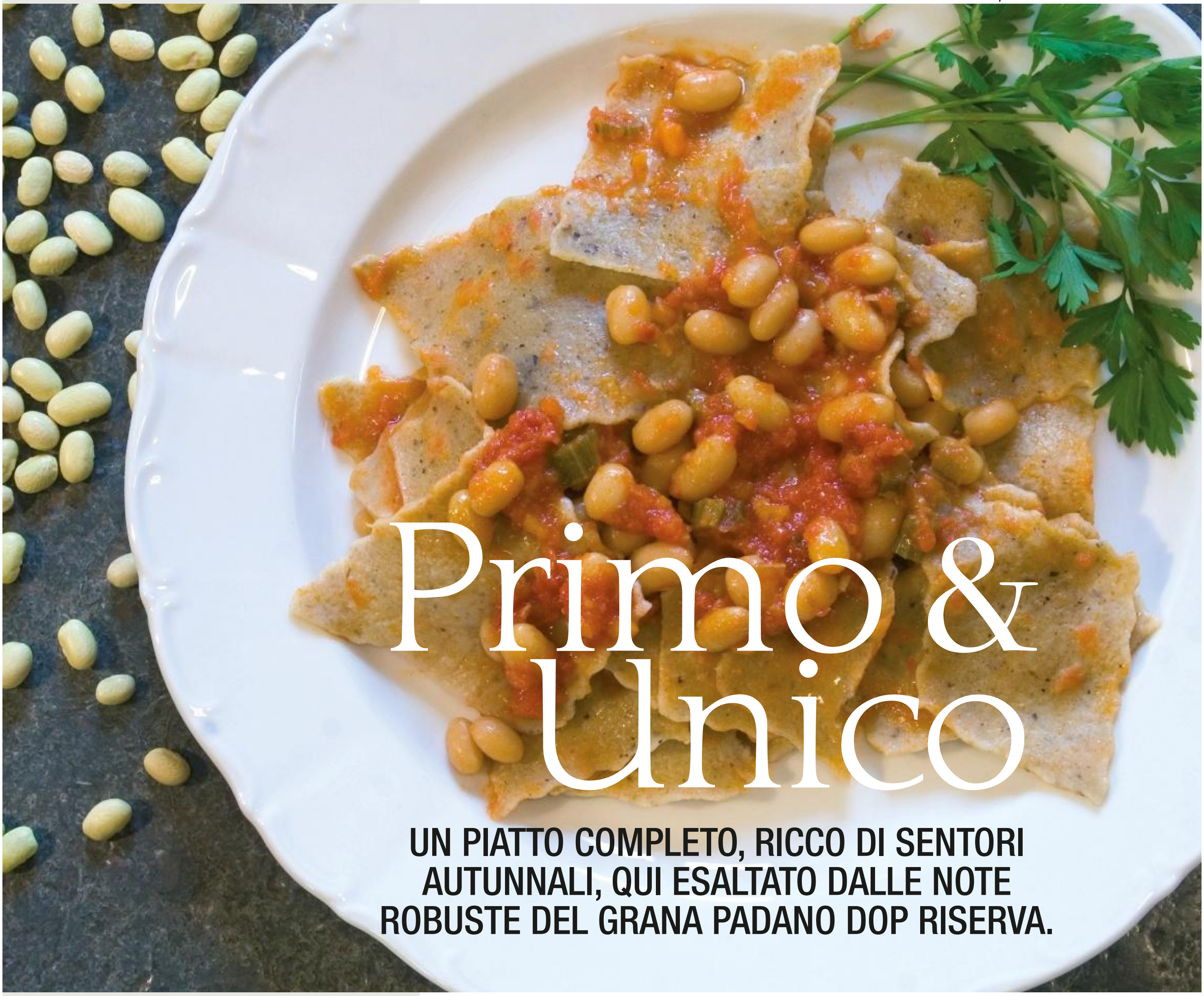
SHIO RAMEN CON TEMPURA DI VERDURA

PER 4 PERSONE
320 g di tagliolini all'uovo - 8 funghi Shitake (se secchi, fateli rinvenire in acqua fredda per almeno 30-40 minuti) oppure Champignon - 2 zucchine - 200 g circa di zucca a fettine - 2 cipollotti - 2 cucchiaini di dashi granulare* - 2 cucchiaini di salsa di soia - 2 cucchiai di salsa di ostriche* - 1 gambo di porro - 2 cm circa di zenzero fresco - alghe Wakame* - 500 ml di acqua frizzante - ghiaccio - 350 g di farina di riso o 00 - olio vegetale per friggere - olio di sesamo - semi di sesamo

● **1** Scaldate 2 litri di acqua con il dashi, la salsa di ostriche mezzo porro lavato e lo zenzero sbucciato. Quando l'acqua inizia a fumare, unite la salsa di soia e cuocete per 20 minuti circa.
● **2** Intanto, pulite funghi, cipollotti, zucca e zucchine. Tagliate i funghi a fettine e le altre verdure a listarelle e mettete tutto in frigo. Riempite una ciotola molto capiente di ghiaccio, adagiatevi un'altra ciotola più piccola e in questa preparate la pastella mescolando l'acqua frizzante freddissima e con 250 g di farina: unitela tutta insieme e senza preoccuparvi dei grumi, sono proprio loro a dare croccantezza. Poi mettete in frigo.
● **3** Portate a ebollizione abbondante acqua leggermente salata. Nel frattempo, in una padella a bordi alti scaldate abbondante olio per friggere. Togliete dal frigo la verdura, passatela prima nella farina rimasta e poi nella pastella, quindi friggetela: pochi pezzi alla volta per non abbassare la temperatura dell'olio. Durante la cottura, "spruzzate" le verdure con un po' di pastella per rendere la superficie ancora più grumosa e croccante. Sgocciolate le verdure su carta da cucina e tenetele in caldo.
● **4** Tuffate la pasta nell'acqua bollente e lessatela al dente. Intanto, tagliate a julienne il porro rimasto e mettete una manciata di alghe wakame a bagno in acqua fredda. Versate in ogni ciotola 1 cucchiaino di olio di sesamo, distribuite la pasta e mescolate. Aggiungete il brodo e poi il tempura di verdure, quindi rifiniteogni zuppa con le alghe wakame scolate, la julienne di porro e un po' di semi di sesamo.

ELABORATA ● Preparazione 40 minuti ● Cottura 50 minuti ● 460 cal/porzione

**nei negozi di specialità orientali e nei supermercati forniti*

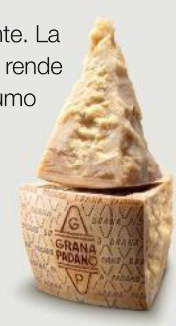


Primo & Unico

UN PIATTO COMPLETO, RICCO DI SENTORI AUTUNNALI, QUI ESALTATO DALLE NOTE ROBUSTE DEL GRANA PADANO DOP RISERVA.

Una Riserva di grande valore

I blecs sono una tipica specialità friulana, qui proposti con un gustoso condimento di fagioli cotti con aromi e brodo di manzo. In questa ricetta il Grana Padano DOP Riserva dà il valore aggiunto: un formaggio stagionato almeno venti mesi, dalla pasta a “grana” evidente e dal colore paglierino intenso. La lunga stagionatura gli dona una personalità ricca e piena, mai aggressiva, che persiste sul palato stemperandosi lentamente. La sua struttura a scaglie lo rende ideale anche per il consumo a tavola, insieme a noci, frutta o mostarde.



BLECS CON GRANA PADANO DOP RISERVA E FAGIOLI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

PER LA SALSA: 500g di fagioli “Cesarians” freschi, 70g di pancetta affumicata, 1 carota, 1 cipolla, 1 costa di sedano, 1 cucchiaiata di prezzemolo tritato, 1 spicchio di aglio, brodo di manzo, 500g di pomodori maturi, olio, sale, pepe, 100 g di Grana Padano DOP Riserva

PER I BLECS: 170g di farina 00, 30g di farina di grano saraceno, 1 cucchiaio di olio extravergine d’oliva, 2 uova, sale, 30g di Grana Padano DOP Riserva

PREPARAZIONE:

1. Per la salsa ai fagioli: tritate la pancetta insieme a carota, sedano, aglio e cipolla; rosolate il trito con qualche cucchiaiata di olio, quindi aggiungete i fagioli e, subito dopo, i pomodori precedentemente sbucciati, privati dei semi e schiacciati con la forchetta; dopo pochi minuti versate sui fagioli una tazza di brodo bollente, salate, pepate e fate cuocere a recipiente coperto e a fuoco bassissimo, mescolando ogni tanto. A fine cottura unite, mescolando, il prezzemolo. **2.** Preparate i blecs facendo la fontana con le farine, il Grana Padano DOP Riserva, quindi aggiungete le uova, l’olio e il sale; mescolate e lavorate per 10 minuti. Tirate una sfoglia non esageratamente sottile. Fate delle strisce di 3/4 cm poi fate dei pezzi tra loro diversi: lunghi e corti. Cuoceteli in acqua salata con un cucchiaio di olio; poi fateli saltare in padella con il sugo di fagioli, una noce di burro e il Grana Padano DOP Riserva.

IL REGNO DEI SAPORI

CANNAMELA

Novità

Porta in tavola il gusto unico della natura.



CON OLTRE IL **47%** DI VERDURE PROVENIENTI **DA AGRICOLTURA BIOLOGICA.**

SENZA CONSERVANTI E SENZA GLUTAMMATO.

CON CURCUMA, PER UN BRODO RICCO DI GUSTO.

Il preparato per Brodo Vegetale Biologico Cannamela nasce dalla selezione delle migliori materie prime provenienti da agricoltura biologica. Con il suo sapore deciso e raffinato è ideale per preparare brodi e zuppe dal gusto naturale e per insaporire in maniera unica primi, secondi e contorni.

WWW.CANNAMELA.IT • SEGUICI SU f

Calici da ramen

IL DASHI, DELICATO BRODO DI PESCE, SPOSA BIANCHI DISSETANTI. MENTRE I BRODI PIÙ INTENSI SCELGONO I ROSSI DECISI

di Sandro Sangiorgi, a cura di Monica Pilotto



GETTY IMAGE

L'IMPORTANZA DEGLI INGREDIENTI
Pensare all'accostamento al ramen attraverso l'analisi delle ricette, ci ha permesso d'indagare su come alcuni dei più frequenti prodotti della cucina giapponese possono influenzare la scelta del vino. Si tratta d'ingredienti che donano sapidità e rafforzano la sostanza dei differenti brodi, agendo non solo sulle zone della nostra lingua sensibili al salato, ma interessando anche l'unico recettore umano corrispondente all'acido glutammico dove si avverte l'umami. Considerato il quinto sapore e scoperto proprio da un chimico giapponese ai primi del Novecento, l'umami è donato dal dashi, il delicato brodo di pesce ottenuto con alghe kombu e katsubuoshi (fiocchi di tonno essiccato e affumicato). Su questa marina saporosità possiamo spendere bianchi dissetanti, come il Catarratto delle campagne marsalesi. Più intenso e deciso è il miso, di solito ricavato dai semi della soia gialla uniti a diversi cereali e dopo un complesso processo di fermentazione e stagionatura.
Sono diversi i tipi di miso, tuttavia si può dire che il suo impiego giustifichi l'uso di bianchi generosi e avvolgenti, come la Passerina marchigiana o anche derivanti dalla macerazione sulle bucce, come la Ribolla del Collio e la Garganega realizzata tra Verona e Vicenza.

TAMARI, TEMPURA, ALGHE WAKAME
Nel ramen lo zenzero è usato fresco nella sua forma aromatica e meno piccante, a differenza di quando è adoperato secco, e quindi non condiziona in maniera decisiva il vino. A differenza del tamari che tra le salse di soia ha lo sviluppo gustativo più intenso e originale, al punto da richiedere l'intervento di un rosso dal corpo spiccato e dalla pronunciata lunghezza come il Pinot Nero.
Le verdure sono spesso cucinate in tempura e poi bagnate dal brodo, la loro delicatezza evoca il Veltliner prodotto tra l'Alto Adige e il Tirolo austriaco.
Rossi non tannici, come il Marzemino, rappresentano la soluzione per accostarsi a quel ramen che, pur riunendo pesce, crostacei e carne, fa emergere una voluttuosa soavità. Se l'olio di sesamo non aggiunge un elemento particolarmente unto, facciamo attenzione all'aerea tenerezza delle alghe wakame e scegliamo un Vermentino dei Colli di Luni.



ROSSO NICOLINI
Nicolini Giorgio, Muggia (TS), 040 272482, 15 €
Il pollo e le uova ricorrono nell'elaborazione del ramen, così come i tagliolini, e creano un coacervo sinuoso di grassi e proteine, campo d'azione di un rosso dal corpo deciso, ideale sulla saporosità diffusa dello Shoyu Ramen e dalla lunghezza minerale che non abbandona il gusto del brodo (pag. 43).

CATARRATTO LUCIDO
Marco de Bartoli, Samperi, Marsala (TP), 0923 962093, 11 €
Il Lucido è una particolare varietà del Catarratto che ha trovato il suo habitat più vocato nell'agro di Marsala prospicente il mare; così alla freschezza propria del vitigno si affiancano sfumature iodate che lo rendono adatto ad accompagnare lo Shio Ramen con tempura e il Miso Ramen con verdura (pag. 48 e 47).

SLATNIK LINEA S
Radikon, Località Tre Buchi, Gorizia, 0481 32804, 23 €
Proviene dall'uvaggio di Chardonnay, per l'80%, e Friulano ed è realizzato dopo una lunga macerazione sulle bucce che gli dona sostanza e maturità; la sua fisionomia si conserva elegante e si presta a sposare il Nagasaki Chanpon dal quale spiccano le salse di pesce e le uova (pag. 48).

PASSERINA LA FEROLA
Costadoro Soc. Agr., San Benedetto del Tronto (AP), 0735 81781, 6 € - Varietà in fase di riscoperta, la Passerina delle colline picene ha un profumo diretto e un sapore aperto e gioioso; la versione dell'azienda Costadoro, biologica e vegana, sente vicino l'aroma della salsa di ostriche e si misura sull'articolata ricchezza dello Shio Ramen con pesce (pag. 48).



Farina di mais

È IL VERO ORO CHE CRISTOFORO COLOMBO PORTÒ DALL'AMERICA. PERFETTA PER LA POLENTA E LE SUE VERSIONI PIÙ GOURMAND, È PROTAGONISTA DI IRRESISTIBILI SFIZIOSITÀ TRA DOLCE E SALATO

a cura di di Alessandro Gnocchi, testo di Mariarosa Schiaffino, ricette di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni, styling di Alessandro Pasinelli Studio



Piatto di legno Alessi, piattini FSG Italia, cucchiaino Zara Home. Indirizzi a pagina 6

Dal suo viaggio in America, Cristoforo Colombo portò in Europa pochi indiani, qualche pappagallo e pochissimo oro. Il vero tesoro era la varietà di piante mai viste e di idee per sfruttarle. In effetti, le "cose nove" avrebbero rivoluzionato l'economia e le abitudini del Vecchio Continente: era l'Anno di Grazia 1493. Fra i gioielli più preziosi raccolti in quell'avventura, c'era la pianta di mais, che le popolazioni indigine coltivavano già 8.000 anni prima dell'arrivo di Colombo e chiamavano "Mahiz". Agli occhi degli europei (che la chiamarono anche "granoturco" per indicarne la provenienza esotica), appariva quasi miracolosa: steli alti come colonne, grosse pannocchie piene di chicchi dorati e - incredibile - solo tre mesi dalla semina alla maturazione, ben due raccolti all'anno. Attecchiva addirittura nei terreni paludosi.

> segue a pag. 55

PIZZA DI POLENTA CON FUNGHI, TALEGGIO E ROSMARINO

PER 4 PERSONE
400 g di funghi misti (porcini, finferli, champignon) - 170 g di farina per polenta istantanea - 1 noce di burro - 1 spicchio d'aglio - 2 rametti di rosmarino - 7,5 dl di latte - 40 g di pecorino grattugiato - 200 g di taleggio senza crosta - 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Pulite i funghi dalla terra e sciacquateli rapidamente sotto l'acqua, poi asciugateli bene e tagliateli a fette. Sbucciate e affettate finemente l'aglio. In una padella, scaldate l'olio con il burro, unite l'aglio e i funghi e saltateli per 5 minuti mescolando spesso. Unite gli aghi di rosmarino, sale e pepe e cuocete per altri 2 minuti, finché i funghi saranno dorati.
● **2** In una pentola, portate a bollore il latte con 1 cucchiaino di sale, versate la farina a pioggia e mescolate. Cuocete la polenta per il tempo indicato sulla confezione; poi, fuori dal fuoco, incorporate il pecorino, regolate di sale, pepate e mescolate.
● **3** Versate la polenta in una teglia foderata con carta da forno formando 4 dischi irregolari. Tagliate il taleggio a fettine e distribuitele sulle basi di polenta e mettetele in forno sotto il grill a 180° per qualche minuto, finché il formaggio si sarà fuso. Fuori dal forno aggiungete i funghi e rimettete la teglia sotto il grill finché il formaggio comincerà a dorare. Togliete dal forno e servite.

FACILE
● Preparazione 25 minuti ● Cottura 15 minuti ● 550 cal/porzione

Tessuto C&C, tovagliolo Aramis, piatti FSG Italia, posata Broggi. Nell'altra pagina, bicchiere Bormioli Rocco, tessuto C&C, piattino FSG Italia. Indirizzi a pagina 6



MUFFIN ALLA SALVIA, SCALOGNI E PANCETTA AFFUMICATA

PER 12 PEZZI
165 g di farina gialla tipo fioretto + quella per lo stampo - 145 g di farina bianca 00 - 8 g di lievito per torte salate - 1 uovo - 2,5 dl di latte - 2 scalogni - 200 g di pancetta affumicata a cubetti - 1 ciuffo di salvia - 50 g di grana padano grattugiato - 6 cl di olio di mais - olio extravergine d'oliva - burro per lo stampo - sale - pepe

● **1** Imburrate gli incavi di uno stampo da 12 muffin e spolverizzateli di farina di mais. Lavate e asciugate le foglie di salvia, tritate le più grosse e tenetene da parte circa 20 piccole.
● **2** Sbucciate e tritate gli scalogni. In una padella, scaldate 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva e fatevi stufare gli scalogni per 5 minuti. Togliete gli scalogni dalla padella e teneteli da parte. Nella stessa padella fate rosolare la pancetta con la salvia tritata per 5 minuti, poi toglietela dal fuoco.
● **3** In una ciotola mescolate le due farine, il lievito, sale e pepe. In un'altra ciotola sgusciate l'uovo, sbattetelo con una forchetta e mescolatelo con il latte e l'olio di mais. Versate lentamente il composto liquido in quello secco mescolando con una frusta. Aggiungete 40 g di grana, gli scalogni stufati e la pancetta tranne 1 cucchiaiata.
● **4** Suddividete il composto nei 12 incavi, spolverizzate con il grana e la pancetta rimasti e le foglioline di salvia intere. Infornate per 15 minuti a 180°. Sfornate i muffin e serviteli tiepidi.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti**
● **Cottura 30 minuti** ● **240 cal/pezzo**





> segue da pag. 53

Cibo da contadini amato dagli artisti

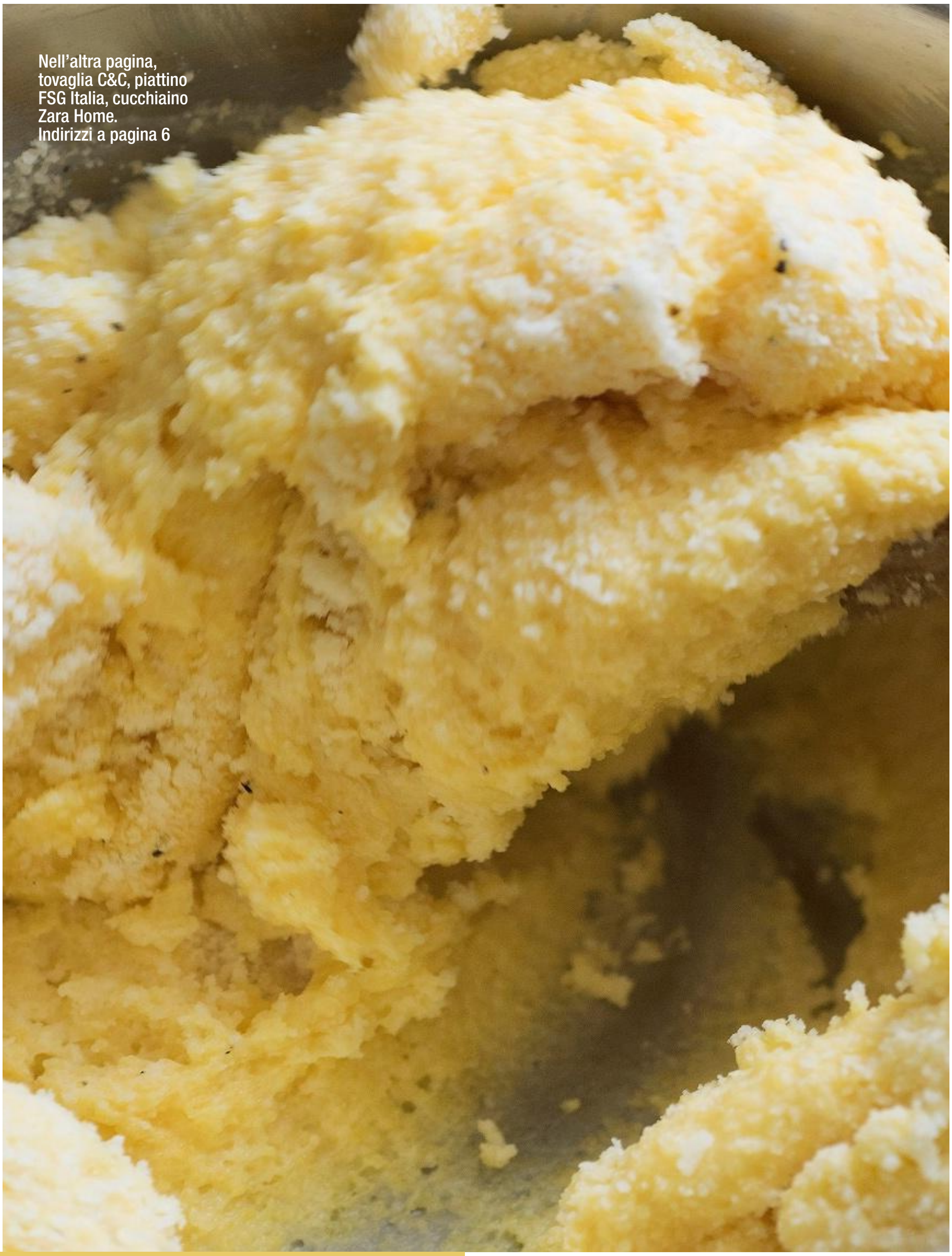
Questa pianta, che in botanica si chiama "Zea mays", è una graminacea caratterizzata dalla pannocchia, che in realtà è una spiga avvolta da grandi brattee. Facile da coltivare, nutriente e gustoso, il mais in Italia ha trovato un habitat ideale in Lombardia, nel Triveneto e nel Polesine, dove ha soppiantato rapidamente farro, segale, orzo e castagne. Così la polenta, preparata facendo bollire la granella dorata che se ne ricava, è entrata nelle cucine dei contadini ed è stata celebrata da artisti come Goldoni, Manzoni, Longhi a Tiepolo.

> segue a pag. 56



SAI G.

L'ORO ROSSO DI STORO
A Storo, nella valle trentina del Chiese, la chiamano oro rosso: è la farina prodotta con il mais Nostrano di Storo, dal tipico colore rossastro, un'eccellenza di cui si occupa la cooperativa Agri'90 guidata da Vigilio Giovanelli. Qui la polenta è una celebrità a cui in ottobre viene dedicato un festival.
Che cosa ha di speciale la vostra farina?
La materia prima, un mais che abbiamo riportato alla purezza originaria dopo anni di selezione. Poi la cura nel raccolto e nell'essiccazione, le due fasi più delicate dell'intero ciclo produttivo.
E come si riconosce?
Dalla presenza di parte del germe, di colore scuro, perché è una farina semintegrale. E dal profumo inconfondibile: sentito una volta non si dimentica più.
Le farine locali sono sempre di qualità?
No. La qualità dipende dai fattori che abbiamo detto, dal microclima e dalla capacità di mantenere lo stesso standard ogni anno.



Nell'altra pagina, tovaglia C&C, piattino FSG Italia, cucchiaino Zara Home. Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 55

È amatissima nelle regioni del Nord: soda e corposa nelle valli lombarde e trentine, dove accompagna la selvaggina; morbida e delicata in laguna e nelle zone rivierasche, dove fa compagnia al pesce. Ma scende anche al Sud, maritandosi felicemente con qualsiasi prodotto locale. Ovunque, è un trionfo rustico sfizioso anche per i palati gourmand. Ma la farina di mais entra anche in tante altre preparazioni, dalle torte salate agli gnocchi, ed è ingrediente irrinunciabile per dolci popolari, come la torta sbrisolona e l'amor polenta, o per biscotti come gli zaleti veneziani e i krumiri piemontesi.

> segue a pag. 59





QUICHE DI CIPOLLE ROSSE, PROVOLA E SPINACI CON CROSTA ALLA ZUCCA

PER 8 PERSONE
100 g di polpa di zucca Butternut pulita - 150 g di farina per polenta istantanea + quella per lo stampo - 25 g di burro + quello lo stampo - 75 g di grana padano grattugiato - 6 uova - 1 cipolla rossa - 150 g di spinacini puliti - 100 g di provola - 1 dl di latte - 2 dl di panna fresca - 2 cucchiai di olio extravergine - sale - pepe

● **1** Tagliate la zucca a cubetti, lessatela in acqua leggermente salata per 7-8 minuti; poi, scolatela e frullatela. Imburrate e infarinate con la farina di mais uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro. Intanto, portate a bollore la quantità di acqua per la polenta secondo le istruzioni, salatela e versate la farina a pioggia mescolando con una frusta. Cuocete la polenta finché sarà densa; unite la zucca e proseguite la cottura, sempre mescolando, per 5 minuti circa.
● **2** Fuori dal fuoco incorporate il burro, il grana e 1 uovo. Mescolate e trasferite il composto nello stampo lasciando il bordo lungo la circonferenza alto 3 cm, in modo da formare un guscio. Fate raffreddare per qualche minuto poi, trasferite la base in forno a 180° per circa 20 minuti, finché risulterà asciutta.
● **3** Intanto sbucciate e affettate la cipolla. In una padella, scaldate l'olio, unite la cipolla e fatela stufare per 2-3 minuti. Unite gli spinacini e 2 cucchiai di acqua; coprite la padella e proseguite la cottura per 2 minuti, poi scolate bene e tenete da parte.
● **4** Tagliate la provola a cubetti. Sgusciate le uova rimaste in una ciotola e sbattetele con il latte e la panna; unite gli spinaci con la cipolla e la provola. Salate, pepate, mescolate e trasferite il composto nel guscio precotto. Infornate per 35-40 minuti, finché il ripieno si sarà rassodato. Fate raffreddare la quiche per almeno 15 minuti, poi sformatela. Potete servirla fredda o tiepida.

FACILE
● **Preparazione 40 minuti** ● **Cottura 1 ora e 30 minuti** ● **350 cal/porzione**

POLENTA AL PESTO DI SPINACI CON CECI AFFUMICATI

PER 4 PERSONE
per il pesto: 60 g di spinacini già lavati - 30 g di foglie di basilico - 10 cucchiai di olio extravergine d'oliva - 3 cucchiai di pinoli - sale - pepe
per la polenta: 170 g di farina gialla fioretto - sale
per i ceci: 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva - 250 g di ceci lessati - 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaino di paprica affumicata - 1 pizzico di peperoncino in polvere - sale

● **1** Preparate il pesto. Riunite in un mixer le foglie di basilico lavate e asciugate, gli spinacini e 2 cucchiai di pinoli. Frullate tutto unendo l'olio a filo fino a ottenere un pesto fluido. Regolate di sale, pepate e tenetelo da parte. Tostate i pinoli rimasti in un padellino antiaderente senza condimento per 2-3 minuti finché risulteranno dorati e teneteli da parte.
● **2** Preparate la polenta. In una pentola, portate a ebollizione 1 l d'acqua, salatela e versate la farina pioggia mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi. Cuocete la polenta a fuoco basso per circa 30 minuti mescolando spesso con un cucchiaio di legno. Dovete ottenere una polenta molto morbida; se necessario aggiungete un po' di acqua bollente durante la cottura.
● **3** Preparate i ceci. Quando la polenta è quasi cotta, in una padella antiaderente, scaldate l'olio con lo spicchio d'aglio sbucciato; versatevi i ceci e fateli saltare per circa 2 minuti a fuoco vivace; spolverizzateli con la paprica e il peperoncino, salateli e lasciateli insaporire per altri 2-3 minuti, poi eliminate l'aglio.
● **4** Togliete la polenta dal fuoco e suddividetela in 4 ciotole. Incorporate 1 cucchiaio di pesto a ogni porzione e aggiungete in superficie 1/4 dei ceci. Decorate coi pinoli tostati tenuti da parte e servite con il pesto avanzato.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 35 minuti** ● **670 cal/porzione**



Tessuto C&C, piatto FSG Italia, bicchiere Alessi, caraffa Ikea. Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 56

Attenzione alla farina giusta

Ma ogni ricetta vuole la farina giusta. In commercio se ne trovano tre tipi diversi: la farina "bramata", di grana grossa, adatta a polente sode e corpose; la "fioretto", di grana più sottile, che si usa per polente morbide, crespelle, gnocchi, crocchette, torte e paste frolle; la "fumetto", la più fine, impiegata soprattutto per dolci cremosi, pancake, waffles. Oggi è molto diffusa la farina "istantanea", che cuoce in 5 minuti; si ottiene macinando i chicchi di mais precotti al vapore, che mantengono tutte le caratteristiche originarie.

> segue a pag. 62

MASSIMOSANNA





...oppure con riso, pesce, carne, uova
verdura, salse, frutta e dolci.
Lo Zafferano 3 Cuochi è perfetto su ogni piatto.
Provalo con le tue ricette preferite
e per saperne di più vai su **WWW.3CUOCHI.IT**

ZAFFERANO 3 CUOCHI
CONDISCILO COME TI PARE

TORTA ALLE PERE E ZENZERO

PER 8 PERSONE
per la torta: 1 scatola da 410 g di pere sciroppate - 150 g di burro - 125 g di zucchero - 3 uova - 180 g di farina di mandorle - 100 g di farina di mais fioretto - 100 g di zenzero candito - 1,5 cucchiani di lievito per dolci - 10 cucchiai di zucchero a velo

● **1** Sgocciolate le pere conservando il loro sciroppo, asciugatele con carta da cucina e tritatele. Tritate 70 g di zenzero. In una ciotola, mescolate il burro ammorbidito con lo zucchero; poi unite le uova, le farine, il lievito, le pere e lo zenzero tritati e continuate a mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo.
● **2** Versate l'impasto in uno stampo del diametro di 18 cm foderato con carta da forno, livellatelo con una spatola e infornate la torta a 180° per circa 1 ora, finché la superficie diventerà scura. Fate raffreddare la torta e sformatela.
● **3** Intanto, mescolate 3 cucchiai di sciroppo di pere con lo zucchero a velo fino ad ottenere una glassa densa. Decorate la torta con la glassa e decoratela a piacere con lo zenzero candito rimasto e servite.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 1 ora** ● **510 cal/porzione**



Tessuto C&C, piatto FSG Italia, posata Broggi. Indirizzi a pagina 6



Tessuti C&C,
piatto Halifax,
colello Ipac.
Indirizzi a pagina 6



TORTA DI FARINA DI MAIS E MANDORLE AI LAMPONI

PER 8/10 PERSONE
225 g di burro + quello per lo stampo - 225 g di zucchero - 3 uova - 125 g di farina di mandorle - 125 di farina di mais fioretto + quella per lo stampo - 1 cucchiaino di lievito per dolci - 2 limoni non trattati - 300 g di lamponi - zucchero a velo - sale

● **1** Imburrate e infarinate con la farina di mais uno stampo quadrato da 20 cm di lato (o uno stampo tondo da 23 cm di diametro). Lavate e asciugate delicatamente i lamponi. Lavate e asciugate i limoni, grattugiate la scorza, spremetene il succo e tenete tutto da parte.
● **2** In una ciotola lavorate a pomata il burro ammorbidito con lo zucchero; unite 1 uovo alla volta, poi unite le due farine, il lievito, un pizzico di sale, il succo e la scorza dei limoni.
● **3** Versate metà dell'impasto nello stampo e distribuitevi sopra metà dei lamponi. Coprite con l'impasto rimasto e distribuite gli altri lamponi in superficie senza affondarli. Infornate il dolce e cuocetelo a 180° per circa 1 ora finché risulterà dorato e sodo al centro. Fate la prova stecchino.
● **4** Sfornate, fate raffreddare il dolce nello stampo, staccate i bordi con un coltellino, sformatelo e spolverizzatelo con lo zucchero a velo. Tagliatelo a quadrotti e servitelo con i lamponi rimasti. Se vi piace, potete accompagnarlo con 1 cucchiaio di panna montata.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 1 ora** ● **430 cal/porzione**

> segue da pag. 59

Eccellenze "nordiche"

Le eccellenze italiane, tutelate da consorzi locali, sono tutte farine ottenute da varietà di mais coltivate al Nord: tra queste i mais di Marano Vicentino (Vicenza) e di Berdizzole sul lago di Garda (Brescia), il Nostrano di Storo (Trento), lo Scaiolo dell'Isola coltivato in Valle Seriana (Bergamo), il Mais Spon-cio della Valbelluna (Belluno). Per finire, un una nota sulle proprietà nutrizionali. Oltre al buon bilanciamento tra calorie (362 per cento grammi) e proteine (9%), viene apprezzata l'assenza di glutine, che ne fa un alimento adatto ai celiaci.


Siamo un Paese di buone forchette.
Iniziativa realizzata con il cofinanziamento del FEASR
Responsabile dell'informazione: Consorzio Tutela Taleggio Autorità di Gestione del Programma: Regione Lombardia
Perchè sono 700 anni
che gustiamo il Taleggio.
Il Taleggio DOP, un grande talento della cucina italiana che fa degli italiani delle buone forchette, dei veri buongustai. Un formaggio unico che è un piacere sia gustato con una fetta di pane sia usato per dare un tocco speciale alle ricette. La sua qualità è garantita dal Consorzio di Tutela.
Formaggio Taleggio, nuovo da 700 anni.
taleggio.it
PSR 2014 2020
LOMBARDIA
L'INNOVAZIONE METTE RADICI
Regione Lombardia
Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale: l'Europa investe nelle zone rurali

Cachi e pernezia

UN CENTROTAVOLA ARMONIOSO DA AMMIRARE E DA GUSTARE... QUANDO I FRUTTI SARANNO MATURI

a cura di Silvia Bombelli, realizzazione di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni





1



2

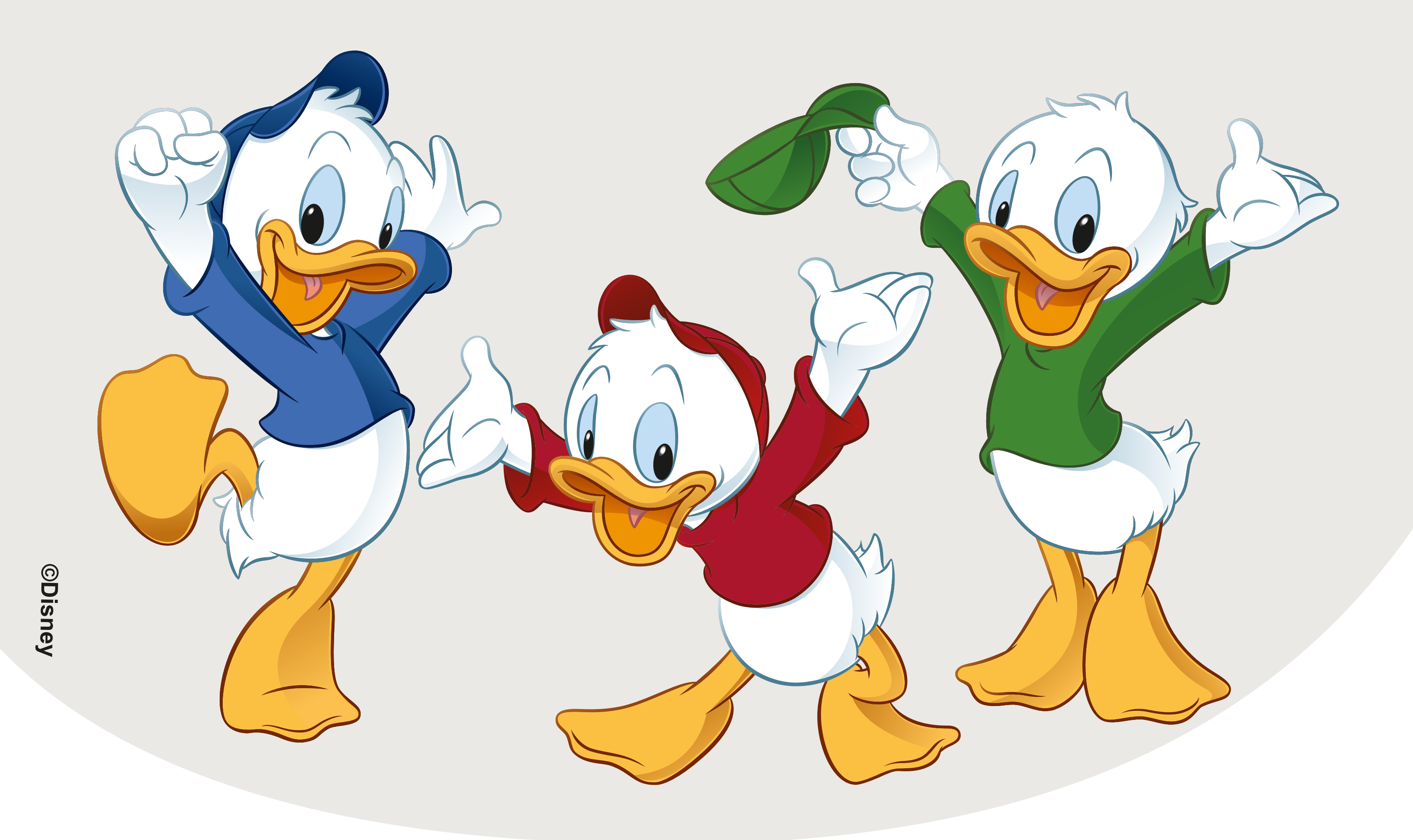


3

PREAPARZIONE ED ESECUZIONE

Occorrente: 1 ciotola svasata grigia (22-24 cm di diametro) - 1 cilindro di spugna per fioristi (12 cm di diametro) - 5-6 cachi piccoli un po' acerbi con le foglie - 6-8 sorbe - 4-5 rametti di pernezia - 4-5 rametti di erica bianca - 5-6 rametti di muehlenbeckia

● **1** Tagliate in orizzontale il cilindro di spugna secondo l'altezza della ciotola (deve essere circa 5 cm più basso) e ricavate una corona circolare bucando il centro con un coppa pasta. Mettetela in una ciotola piena d'acqua e lasciatela affondare perché si imbeva completamente.
● **2** Appoggiate la corona di spugna al centro della ciotola.
Lavate e asciugate i cachi per poterli consumare una volta maturati.
Disponeli con le loro foglie nella ciotola alternati alle sorbe.
● **3** Tagliate alcuni rametti di erica bianca e di pernezia in misure diverse.
Distribuiteli armonicamente nella composizione inserendoli nell'anello di spugna per riempire gli spazi tra i frutti. Completate la composizione aggiungendo alcuni rametti di muehlenbeckia e facendoli sporgere leggermente dalla composizione per renderla più movimentata.







Disney

Fantasia in Verde

INSAL'ARTE FOR KIDS

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI SATURI



insal'arte
OrtoRomi

Disney divertiamoci a stare bene

QUESTO PRODOTTO E' STATO REALIZZATO NELL'AMBITO DELL'INIZIATIVA DISNEY DIVERTIAMOCI A STARE BENE
divertiamociastarebene.it
divertiamociastarebene

La riduzione dell'assunzione di grassi saturi contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue

LA NUOVA LINEA DI INSALATE E VERDURE FRESCHE FIRMATE INSAL'ARTE DEDICATE AI BAMBINI! STUDIATA PER RISPONDERE ALLE ESIGENZE DEI GENITORI CHE VOGLIONO SCEGLIERE CIBI SANI E NUTRIENTI PER I PROPRI FIGLI.

OrtoRomi SOCIETÀ COOPERATIVA AGRICOLA Via Piovega, 55 - 35010 Borgoricco (Pd) | Via Olmo, 34 - 84092 Bellizzi (Sa) www.ortoromi.it - www.insalarte.it



Falsomagro
pag. 68



POLIEDRICO. Mantovano naturalizzato bolognese, Patrizio Roversi è scrittore, giornalista e conduttore televisivo. Partito dal teatro e dalla satira, in televisione ha partecipato a vari programmi prima di arrivare a "Turisti per caso", la trasmissione che l'ha reso celebre. Realizzata e condotta per anni con la moglie Syusy Blady in giro per il mondo, fu seguita da "Velisti per caso" ed "Evoluti per caso". Dal 2103 Roversi conduce Linea Verde su Rai1, che parla di agricoltura e prodotti tipici, sua grande passione.

Cuoco per caso

APPASSIONATO DI VIAGGI E DI AGRICOLTURA, PATRIZIO ROVERSI CI PRESENTA 2 RICETTE DAL LIBRO SCRITTO CON L'AMICO MARTINO RAGUSA

di Marina Cella, foto di Michele Tabozzi

Curioso, ironico, con una parvenza di leggerezza ("Sono superficiale per definizione" dice), Patrizio Roversi in realtà è un conoscitore profondo e appassionato del mondo agricolo, che lui considera il mondo tout court: "tutto nasce dalla terra", il lavoro, i prodotti, il cibo e, quindi, la cultura. Perché "...la cucina è in grado di raccontare tutto o quasi di un luogo...", come si legge nel suo ultimo libro, Gustologia (vedi pagina seguente), scritto a quattro mani con Martino Ragusa. Amico e collaboratore di una vita, Martino è un altro personaggio eclettico, complementare a Patrizio: gastronomo, scrittore, giornalista, autore televisivo e teatrale, è laureato in medicina, appassionato di opera lirica e giardinaggio. In cucina è lui il vero cuoco, assistito da Patrizio; qui ci propone due ricette regionali tratte dal libro: il siciliano falsomagro (sopra), opulenta portata aristocratica di origine angioina perfezionata nell'800; e le pallotte cace e ove, piatto povero abruzzese.


1


2


3


4

FALSOMAGRO ALLA SICILIANA

PER 8 PERSONE
800 g circa di fesa di vitellone in un'unica fetta - 100 g di salsiccia spellata e sbriciolata - 100 g di vitello e 100 g di manzo macinato - 100 g di lardo in una fetta - 100 g di parmigiano reggiano grattugiato - latte - 2 cucchiai di pangrattato - 3 fette di mortadella - 50 g di caciocavallo ragusano - 50 g di provolone piccante - 8 uova piccole - 2 cipollotti con un po' di verde - 1 cipolla - 2 spicchi di aglio - 2 bicchieri di vino bianco - 1 foglia di alloro - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 bicchiere di Marsala - 1 cucchiaio di amido di mais - olio extravergine d'oliva - sale - pepe - 500 g di pisellini per accompagnare

● **1** Rassodate 6 uova. Tagliate a bastoncini caciocavallo, provolone e lardo. Tritate il prezzemolo (tranne 4 rametti).
● **2** Pulite i cipollotti e tagliateli in quarti nel senso della lunghezza lasciando un po' di verde.
● **3** Riunite in una ciotola il vitello e il manzo, la salsiccia, il parmigiano, il pangrattato ammorbidito nel latte, il prezzemolo tritato, 1 spicchio di aglio tritato e le uova rimaste (1 intero e 1 tuorlo). Impastate, salate leggermente e pepate.
● **4** Sgusciate le uova sode mettendole in acqua e ghiaccio; tagliate via le 2 calotte fino a dove inizia il tuorlo.
● **5** Stendete la fesa, ben battuta allo spessore di circa 1⁄2 cm e senza strappi. Salate, appoggiate sopra l'impasto e stendetelo fino a ricoprirla. Al centro praticate un solco verticale e disponetevi le uova sode in fila; mettete ai lati i bastoncini di formaggio e di lardo e i cipollotti. Completate con i rametti di prezzemolo e le fette di mortadella.
● **6** Arrotolate la carne con il suo ripieno, facendo sovrapporre i lembi della fetta di almeno 1 cm.
● **7** Chiudete molto bene legandola con spago da cucina.
● **8** Scaldate in un tegame 4 cucchiai di olio e rosolate il falsomagro a fuoco vivace, finché non è dorato da tutte le parti, poi toglietelo dal tegame e salatelo. Nel fondo di cottura fate rosolare la cipolla tritata. Quando accenna a dorarsi, aggiungete lo spicchio di aglio rimasto, intero e sbucciato, e l'alloro. Appena l'aglio incomincia a colorarsi, bagnate con il Marsala e fate evaporare. Unite il falsomagro, versate il vino bianco caldo, coprite e cuocete per 60-75 minuti, unendo 1-2 bicchieri di acqua calda a metà cottura. Lasciate raffreddare. Preparate la salsa. Passate il fondo di cottura attraverso un colino, schiacciando bene la cipolla; fate addensare la salsa sul fuoco unendo, filtrandolo, un cucchiaio di amido di mais sciolto in 1/2 bicchiere di acqua fredda. Affettate il falsomagro. Prima di servire disponete la salsa in una pirofila, sistematevi la carne e scaldate velocemente. Accompagnate con i piselli sbollentati e passati in padella con olio, aglio e cipolla.


5


6


7


8

PALLOTTE CACE E OVE (POLPETTE FORMAGGIO E UOVA)

PER 4 PERSONE
per le pallotte: 4 uova - 150 g di pane raffermo - 100 g di pecorino e 100 g di parmigiano reggiano (o altro formaggio vaccino) stagionato grattugiati - 3 dl di latte - 1 spicchio di aglio - un ciuffo di prezzemolo - olio extravergine di oliva - pepe
per la salsa di pomodoro: 500 g pomodorini rossi ben maturi (o 400 g di pomodori in scatola) - 1 peperone verde - 1 spicchio di aglio - 5 cucchiai di olio extravergine di oliva - sale - pepe nero

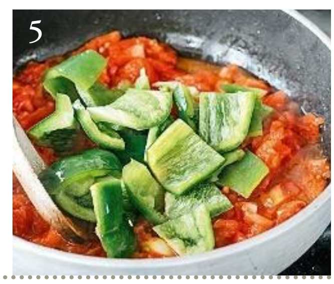
● **1** Togliete la crosta al pane raffermo e tagliate la mollica a dadini piccoli. Metteteli in una ciotola, versate il latte e fate ammorbidire; impastate fino a ottenere un composto omogeneo. Rompete le uova in una seconda ciotola, aggiungete il composto di pane, i formaggi grattugiati, il prezzemolo e l'aglio tritati e una macinata di pepe, mescolate e fate riposare per almeno mezz'ora.
● **2** Riprendete il composto preparato e con le mani formate tante polpette ovali, lunghe 5-6 cm circa.
● **3** In una padella riscaldate abbondante olio, quando è bollente friggetevi le polpette poche alla volta, scolatele con un mestolo forato e fatele asciugare su carta assorbente.
● **4** Preparate la salsa. Incidete la cima dei pomodori con un piccolo taglio a croce, scottateli per 2 minuti in acqua bollente, scolateli, metteteli in una ciotola di acqua fredda quindi pelateli, privateli dei semi e tagliateli a tocchetti.
● **5** Pulite il peperone, lavatelo e tagliatelo a pezzetti. Scaldate in una casseruola l'olio e fate appassire il peperone e l'aglio (deve imbiondire appena). Unite i pomodori, salate, pepate e cuocete a fuoco vivace per 20 minuti, aggiungendo l'acqua necessaria a mantenere morbido il sugo. A fine cottura, regolate di sale, pepate ed eliminate l'aglio. Unite le pallotte e fate insaporire per qualche minuto.


1


2


3


4


5



UN LIBRO PER DUE

Patrizio Roversi e Martino Ragusa (da destra a sinistra nella foto) hanno scritto più di un libro insieme. L'ultimo è "Gustologia" Viaggio nell'Italia del cibo dalla terra alla tavola (Rai Eri, 18 euro). Un excursus fra le tradizioni gastronomiche della Penisola, con le ricette tipiche di ogni regione ma anche le loro storie, i prodotti, il territorio, l'agricoltura. Come dicono gli autori, dal piatto alla padella, dalla padella alla terra.



Rana pescatrice

LA POLPA DELICATA E L'ASSENZA DI SPINE LA RENDONO UNO DEI PESCI PIÙ RAFFINATI E SEMPLICI DA CUCINARE. ESPRIME ANCHE GRANDE VERSATILITÀ PER I TANTI MODI IN CUI PUÒ ESSERE PREPARATA

di Mauro Cominelli, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, Styling di Laura Cereda





COME SPELLARLA

- **1** Praticate un'incisione di circa 2-3 cm fra la pelle e la polpa dalla parte della testa, che è già stata eliminata dal pescivendolo.
- **2** Afferrate la pelle con un telo e tiratela con forza verso la coda, fino a toglierla.
- **3** Eliminate con un coltellino anche la sottile pellicina che ricopre ancora la polpa. Ora sciacquatela velocemente sotto acqua fredda corrente e asciugatela con carta da cucina.

A TRANCI O BOCCONCINI

- **1** Per ottenere i tranci, tagliate la pescatrice spellata a fette di 2-3 cm di spessore. Se l'osso dovesse fare resistenza, colpite con il batticarne la parte non tagliente del coltello.
- **2-3** Per i bocconcini, tagliate a metà ciascun trancio, lasciando l'osso centrale attaccato a una delle due parti del trancio. Eliminate le sezioni di osso e tagliate ciascun pezzo di polpa a metà.





PER CUOCERLA INTERA

- **1** Incidete con un coltello affilato il pesce con due tagli nel senso della lunghezza, seguendo i bordi dell'osso.
- **2** Effettuate un piccolo taglio a V sotto l'osso e rimuovetelo, senza separare i due filetti. In questo modo potete farcire il pesce internamente.
- **3** Potete anche separare i due filetti, bardarli con prosciutto crudo o pancetta, cuocerli in forno e servirli poi a medaglioni.





TRANCI DI PESCATRICE ALL'ARANCIA E FINOCCHI

● **1** Infarinate 800 g di pescatrice in tranci. Lavate 2 arance, spremetene 1 metà e tagliate a rondelle le arance rimaste. Pulite 1 finocchio e riducetelo a fettine sottili. Distribuite le rondelle di arancia e le fettine di finocchio nei piatti individuali

● **2** Scaldate 2 cucchiai di olio in una padella antiaderente e cuocete i tranci di pescatrice 2 minuti per lato. Irrorate con il succo d'arancia, salate, pepate e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti, girando i tranci un paio di volte. Distribuite la pescatrice nei piatti e irrorate con il fondo di cottura.

PESCATRICE AGLI SPINACI E PANCETTA

● **1** Fate appassire 1/2 cipolla tritata in una padella con una noce di burro. Unite 300 g di spinaci lavati, chiudete e cuocete per 3 minuti; scoprite, alzate la fiamma e proseguite la cottura per altri 3 minuti. Trasferite gli spinaci in un colino e fateli sgocciolare e raffreddare; insaporiteli con un pizzico di sale e pepe e con 1 cucchiaio di pecorino grattugiato.

● **2** Farcite l'interno di 800 g di pescatrice intera e privata dell'osso con gli spinaci, avvolgetela con 100 g di pancetta a fettine e fissate il tutto con giri di spago da cucina. Cuocete la pescatrice in forno già caldo a 180° per 25-30 minuti e servite.









PENNE CON DADINI DI PESCATRICE E POMODORI

● **1** Scottate 4 pomodori perini in acqua bollente, sgocciolateli, spellateli, eliminate i semi e tagliateli a cubetti. Rosolate 1 scalogno tritato con 1 peperoncino in una padella con 3-4 cucchiai di olio. Unite 300 g di dadini di pescatrice e cuocete per 2-3 minuti; aggiungete anche i pomodori e 20 olive nere e salate.

● **2** Intanto, cuocete 320 g di penne in acqua bollente salata. Tenete da parte 1 mestolino di acqua di cottura e scolate la pasta. Trasferitela nella padella con il sugo e irrorate con l'acqua tenuta da parte. Proseguite la cottura per 1 minuto, mescolando; profumate con foglioline di maggiorana e servite.

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

CONOSCIAMOLA MEGLIO

● Il nome scientifico della rana pescatrice è "Lophius piscatorius" ed è chiamata comunemente anche coda di rospo. Facilmente riconoscibile per la testa massiccia, irta di creste ossee, per l'enorme bocca e per il dorso bruno-olivastro e il ventre bianco, non può essere confusa con altri pesci. Vive nei bassi fondali dell' Atlantico settentrionale, del Mare del Nord, dell'Adriatico e del Mediterraneo. Anche se in natura può raggiungere i 2 metri di lunghezza e i 60 kg di peso, in vendità si trovano esemplari fra i 2 e i 5 kg.

● Il suo prezzo al kg, già privato della testa, può variare fra i 20 e i 35 euro, ma a differenza di altri pesci costosi, il suo scarto (pelle e osso centrale) è minimo.

● Ha carni bianche, delicate e solo leggermente sapide. Per essere apprezzata al meglio necessita di cotture a temperature non troppo elevate, che potrebbero creare un'eccessiva disidratazione e quindi rendere la polpa stopposa. Con solo 65 calorie per 100 g è uno dei pesci più leggeri e dietetici.

NEL PROSSIMO NUMERO: SALMONE



Piatti e bicchieri Flying Tiger Copenhagen. Nelle pagine precedenti pentole TVS e coltelli Fiskars. Indirizzi a pagina 6



Noci & nocciole

CON IL LORO TOCCO CROCCANTE REGALANO CARATTERE A PASTA E RISO, CARNE E PESCE, FINO AI PIÙ GOLOSI DESSERT

a cura di Cristiana Cassé, ricette di Alessandra Avallone, foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina, ha collaborato Anna Montoldi

CROSTATA PRALINATA ALLA CREME BRULÉ

Tagliere laRinascente, tessuto Forme di Farina. Nell'altra pagina, teglia Novità Home. Indirizzi a pagina 6

PER 4 PERSONE

per l'impasto: 250 g di farina 00 - 150 g di burro + quello per la tortiera - 1 uovo - 100 g di zucchero a velo - 20 g di amido di mais - un pizzico di sale
per il croccante: 60 g di zucchero - 30 g di nocciole tostate
per la crema: 5 dl di panna - 75 g di zucchero - 6 tuorli - un pizzico di sale
per il pralinato: 50 g di nocciole - 25 g di zucchero

● **1** Preparate la pasta. Lavorate il burro morbido con le fruste elettriche finché sarà gonfio e spumoso. Incorporate lo zucchero a velo, poi l'uovo e il sale. Miscelate la farina e l'amido di mais e unitele, poco alla volta, al composto di burro mescolando con una spatola. Avvolgete l'impasto con pellicola per alimenti e mettetelo in frigo per almeno 2 ore (anche tutta la notte). Stendete l'impasto con il matterello e disponetelo in una tortiera da crostata di 26 cm di diametro, leggermente imburrata. Coprite con carta da forno e riempite fagioli secchi. Cuocete il guscio di pasta in forno caldo a 200° 15 minuti. Levate la carta e fate dorare anche l'interno per 5 minuti, togliete dal forno e lasciate raffreddare.
● **2** Preparate il croccante. In una casseruolina, fate sciogliete lo zucchero a fuoco dolce con 1-2 cucchiai di acqua finché sarà ambrato. Aggiungete le nocciole, versate il croccante su un foglio di carta da forno e lasciatelo solidificare. Quindi rompetelo a pezzetti e poi riducetelo in polvere nel mixer.
● **3** Preparate la crema. Sbattete i tuorli con lo zucchero e il sale. Scaldate la panna con la polvere di croccante e versatela filo sul composto di uova mescolando con la frusta. Versate la crema nel guscio di pasta, cuocete in forno a 180° per 30 minuti.
● **4** Preparate il pralinato. Fate sciogliere lo zucchero in un padellino, versatelo su un foglio di carta da forno formando un disco. Cospargetelo con le nocciole spezzate e lasciate raffreddare. Staccate il caramello dalla carta e appoggiatelo sulla torta.

MEDIA
● Preparazione 40 minuti + riposo ● Cottura 1 ora e 15 minuti ● 495 cal/porzione





RISOTTO AL PESTO DI NOCI PECAN

PER 4 PERSONE
320 g di riso Carnaroli - 100 g di noci Pecan - 50 g di parmigiano reggiano - 1 piccola cipolla - 2 rondelle di porro - 25 g di foglie di timo - 1 spicchio di aglio - 1 limone non trattato - 1 bicchierino di vino bianco secco - 1 litro di brodo vegetale leggero - una noce di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Tritate brevemente e a intermittenza le noci nel mixer. Aggiungete l'aglio sbucciato, il formaggio, il timo, la scorza del limone grattugiata e un cucchiaio del suo succo e frullate in modo da ottenere un pesto grossolano. Mescolatelo con 1/2 dl di olio, salate e pepate.
● **2** Tritate la cipolla e il porro e soffriggeteli con 2 cucchiai di olio. Unite il riso e tostatelo nel condimento. Salate leggermente, sfumate con il vino e aggiungete un mestolino di brodo. Portate a cottura bagnando con un mestolino di brodo ogni volta che si asciuga (circa 18 minuti). Mantecate il risotto con il burro e lasciatelo riposare per 1 minuto coperto da un panno.
● **3** Stemperate il pesto con poco brodo. Distribuite il risotto nei piatti e nappatelo con il pesto. Se vi piace, decorate con filetti di noci pecan e rametti di timo.

FACILE
● Preparazione 30 minuti ● Cottura 25 minuti ● 600 cal/porzione



Americana Society Limonta, teglia Madame Stoltz, posate in vendita da Zara Home. Nell'altra pagina, piatto e bicchiere laRinascente, tessuto Forme di Farina, teglia Novità Home. Indirizzi a pagina 6



Linguine con vongole e frutta secca

pag. 81

Tovagliolo Stamperia Bertozzi, piatto ovale laRinascente, bicchiere Broste Copenhagen. Nell'altra pagina, teglia e piatto Novità Home, bicchiere Broste Copenhagen, tessuti Forme di Farina. Indirizzi a pagina 6

POLLO CON NOCI E MELOGRANO (KORESH FESERNJAN)

PER 4 PERSONE
1 pollo in parti - 120 g di noci sgusciate - 4 melagrane - 2 piccole cipolle - 1 cucchiaio di zucchero - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Spremete 3 melagrane con lo spremiagrumi in modo da ottenere almeno 2,5 dl di succo. Filtratelo con un colino sottile, versatelo in una casseruolina, aggiungete lo zucchero e fate sobbollire finché il liquido sarà ridotto di un terzo.
● **2** Tritate nel mixer le noci fino a ridurle in farina, quindi aggiungete 0,5 dl di acqua e azionate il mixer per ottenere una pasta. Tagliate le cipolle a spicchi sottili e rosolatele in una casseruola con 2 cucchiai di olio. Trasferitele in un piatto e rosolate il pollo nel fondo di cottura. Salate e pepate.
● **3** Quando il pollo sarà uniformemente dorato, mettete di nuovo le cipolle nella casseruola, aggiungete la pasta di noci e bagnate con il succo di melagrana. Fate riprendere il bollore, coprite e lasciate cuocere a fiamma moderata per 1 ora circa. Se necessario, a fine cottura prelevate il pollo e fate addensare la salsa. Servitelo con il suo sugo e i chicchi delle melagrane rimaste.

FACILE
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 1 ora e 20 minuti ● 540 cal/porzione





Torta di pere e gorgonzola in crosta di noci rosse

pag. 81

Piatto Broste Copenhagen, tovagliolo Forme di Farina. Indirizzi a pagina 6



BRANZINO ALLE ERBE

PER 4 PERSONE
4 branzini puliti di 350 g l'uno - 80 g di nocciole - 2-3 piccole patate - 4 scalogni - 3 spicchi d'aglio - 2 porri - 1 arancia non trattata - 1 limone e 1/2 - un mazzetto di erbe miste (prezzemolo, erba cipollina, coriandolo, aneto, dragoncello) - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lessate le patate in acqua bollente, sbucciatele, lasciatele raffreddare e affettatele. Tritate separatamente gli scalogni, l'aglio, le erbe e le nocciole. Prelevate la scorza dell'arancia e riducetela a julienne. Fate appassire in padella gli scalogni e l'aglio con 2 cucchiai di olio. Aggiungete le nocciole, il succo dell'arancia e di 1 limone, abbassate la fiamma e lasciate asciugare 4-5 minuti. Unite le erbe e la scorza dell'arancia, mescolate e togliete dal fuoco.
● **2** Raschiate i branzini per eliminare le squame, lavateli e asciugateli. Conditeli dentro e fuori con sale e pepe. Scottate in acqua bollente 4 foglie di porro, scolatele e ricavate delle strisce. Riempite i branzini con il composto di nocciole ed erbe e chiudeteli fasciandoli con le strisce di porro.
● **3** In una teglia, con 2 cucchiai di olio, disponete il porro rimasto tagliato a rondelle e le patate. Aggiungete i branzini, conditeli con un filo di olio e il succo del 1/2 limone rimasto e infornate a 180° per 25-30 minuti.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti**
● **Cottura 40 minuti**
● **490 cal/porzione**



LINGUINE CON VONGOLE E FRUTTA SECCA

PER 4 PERSONE
350 g di linguine - 1 kg di vongole - 40 g di noci - 40 g di noci pecan - 40 g di nocciole - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

● **1** Mettete le vongole in una ciotola con acqua salata e lasciatele spurgare per circa 2 ore. Poi scolatele, sciacquatele, trasferitele in una padella con un giro di olio e 3 cucchiai di acqua e fatele aprire a fuoco vivace. Scolatele, sgusciatene la metà e filtrate il liquido.
● **2** Tritate grossolanamente la frutta secca. Sciacquate la padella, asciugatela e fatevi rosolare l'aglio con 2 cucchiai di olio e la frutta secca.
● **3** Lessate le linguine in abbondante acqua bollente salata, scolatele molto al dente e versatele nella padella. Aggiungete il liquido delle vongole e 1 cucchiaio di olio e completate la cottura della pasta facendo assorbire il liquido. Unite metà delle vongole (sia quelle sgusciate che quelle con il guscio), spolverizzate con il prezzemolo tritato e un po' di pepe e servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti + riposo**
● **Cottura 20 minuti**
● **640 cal/porzione**



TORTA DI PERE E GORGONZOLA IN CROSTA DI NOCI ROSSE

PER 4 PERSONE
per la pasta: 250 g di farina di frumento 00 - 125 g di burro più quello per la tortiera - 40 g di noci rosse australiane - 2 tuorli - sale
per il ripieno: 150 g di gorgonzola piccante - 50 g di noci rosse australiane - 1 cipolla - 1 pera - 1 grossa patata lessata - 1 uovo - 1 cucchiaio di burro - 1 dl di panna - 0,5 dl di latte - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Preparate la pasta. Tritate le noci e mescolatele con la farina e un pizzico di sale. Aggiungete il burro freddo a pezzetti e impastate in modo da ottenere un composto a briciole. Incorporate i tuorli e 2 cucchiai di acqua fredda e lavorate finché l'impasto sarà liscio e omogeneo. Avvolgetelo con pellicola per alimenti e lasciateli riposare in frigo per almeno 1 ora.
● **2** Intanto, preparate il ripieno. Rosolate in padella la cipolla affettata con 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale. Poi abbassate la fiamma e lasciatele stufare 10-15 minuti. In un'altra padella saltate nel burro la pera sbucciata e tagliata a spicchi sottili.
● **3** Stendete l'impasto con il matterello. Imburrate una tortiera di 20 cm di diametro e rivestitela con la sfoglia. Riempite con le cipolle, la patata a fette e la pera preparata, aggiungete la metà del gorgonzola sbriciolato e delle noci, tritate grossolanamente. Mescolate la panna, il latte e l'uovo e versate il tutto sul ripieno. Completate con le noci e il gorgonzola rimasti e infornate a 180° per 1 ora.

MEDIA
● **Preparazione 40 minuti**
● **Cottura 1 ora e 30 minuti**
● **490 cal/porzione**



NON SOLO DI PANE

I cantucci di Valentina hanno due particolarità: al posto delle mandorle usa le noci e nell'impasto aggiunge il San Stè, un formaggio tipico della Val d'Aveto, anche conosciuto come formaggio di Chiavari (Liguria). Non stupisce dunque che sul suo Nonsolodipane (**www.valentinavenuti.it**) siano tra gli appetizer. Il blog è tutto da scoprire, specie per chi ha la passione per i lievitati.



TEMPO DI COTTURA

Se volete accontentare tutti con un primo speciale, portate in tavola le crêpes di ricotta e spinaci con burro, parmigiano e nocciole: piaceranno a chi vuole stare leggero, ma anche a chi ama i piatti appetitosi che coccolano il palato. Questo è il suggerimento che Natalia dà sul suo **tempodicottura.it,** un sito ricco e interessante, nel quale lei annota con cura e garbo le sue ricette.

CONTEMPORANEO FOOD

Il vanto di Cristina (**contemporaneofood.com**) è che le sue ricette non presentano insidie e funzionano sempre. È il caso anche dei suoi biscotti alle nocciole e gocce di cioccolato fondente, ideali per le merende autunnali. Per questi biscotti e per tutte le ricette del sito le spiegazioni sono chiare e sono indicati i trucchi furbi.



Dentro @l guscio

QUEL CROCCANTINO SAPORITO TIPICO DI NOCI E NOCCIOLE FA CAPOLINO NELLE FOTO SFIZIOSE E NELLE RICETTE INSOLITE CHE ABBIAMO SCOVATO ONLINE

di Barbara Roncarolo

LE VOSTRE FOTO SU INSTAGRAM

La frutta secca su Instagram è protagonista di migliaia di foto di piatti dolci e salati. Tra un "tap" e l'altro ci siamo fatti conquistare dagli scatti di **@dolcisenzaburro** che fa una torta con pere, noci e gocce di cioccolato, ma senza lattosio; di **@manius80**, una scenografa con il pallino del buon cibo; di **@icapriccidigisel** che con una granella di nocciole trasforma banane e cioccolato in un dessert e dai pasticcini di **@latteria21**.



Sapori di Lombardia

IL VARIEGATO PAESAGGIO DELLA REGIONE SI RISPECCHIA NELLA GRANDE RICCHEZZA GASTRONOMICA. CHE SI ESPRIME IN CENTINAIA DI PRODOTTI TIPICI, DAI FORMAGGI AI SALUMI, DAGLI ORTAGGI FINO ALLA FRUTTA E AI DOLCI

a cura di Marina Cella, foto di Felice Scoccimarro/Alkemia, abbinamenti con i vini di Sandro Sangiorgi

Sono dodici le Strade dei Vini e dei Sapori della Lombardia: circa 2.000 chilometri di itinerari del gusto che rivelano una ricchezza gastronomica autentica e un po' nascosta, da scoprire dietro le brume della Bassa o nei masi di montagna, nelle grotte dove stagionano i salumi, fra i vigneti e le risaie. Un susseguirsi di territori diversi dove a cambiare non è solo il paesaggio ma la storia e l'identità dei luoghi, segnati da dominazioni e influenze diverse. Ritroviamo questa varietà nella cucina lombarda, che nobilita la semplicità contadina con tocchi di raffinatezza aristocratica, ereditati dagli Sforza e dai Gonzaga. E nella grande ricchezza di prodotti tipici, dalle eccellenze a marchio Dop e Igp alle centinaia di specialità tradizionali. Se i formaggi sono l'oro bianco della Lombardia, che vanta celebrità come il Gorgonzola e il Grana Padano, anche la produzione di salumi è molto ricca, con il più alto numero di suini in Italia. La risicoltura, come dimostra la fama del risotto alla milanese, ha sempre prosperato sul terreno lombardo, dove si coltivano anche ortaggi e frutta di pregio. Per finire, una fetta del dolce milanese per eccellenza: il Panettone.



Formaggi

GLORIA GASTRONOMICA DELLA REGIONE, VANTANO PRODOTTI FAMOSI IN TUTTO IL MONDO

testi di Marina Cella

C'è un filo rosso, o meglio bianco, che unisce una terra variegata come la Lombardia: il latte. Oltre il 40% di quello nazionale arriva dagli allevamenti lombardi e la ricchezza di formaggi ha una tradizione antica, che già nel Medioevo diede vita a due future celebrità come il Grana Padano e il Gorgonzola. Con il passare dei secoli, la produzione casearia si è perfezionata, arricchita e diversificata. Sono nate le grandi imprese ma si stanno riscoprendo anche le piccole produzioni storiche. Citare tutti i formaggi è impossibile. Ecco una selezione.

Gli stracchini

Sono una famiglia molto variegata di formaggi a pasta molle tipicamente lombardi. Il nome deriva da "stracch", stanco in dialetto, perché in origine si producevano dopo la transumanza, con il latte delle bovine affaticate dalla discesa a valle. I più diffusi sono gli stracchini quadrati: il Taleggio Dop, originario della bergamasca Val Taleggio, è molle sotto la crosta e più compatto e friabile al centro; ha aroma deciso e gusto dolce, leggermente acidulo, più piccante con la stagionatura. Ottimo formaggio da tavola, è irresistibile con la polenta e nel risotto. Parente stretto del Taleggio è il Quartirolo Lombardo Dop, che anticamente si produceva con il latte delle bovine nutrite con l'erba quartirola, cresciuta dopo il terzo taglio estivo e molto aromatica. La versione fresca ha la pasta leggermente grumosa e friabile, di gusto delicato e fragrante. Simile ma molto più stagionato (fino a 8 mesi) è il Salva Cremasco Dop (un tempo prodotto per "salvare" le eccedenze di latte), con crosta a volte fiorita e pasta compatta: il sapore intenso regala un tocco deciso ai primi piatti. La Crescenza è un formaggio fresco e molle a forma di parallelepipedo; la pasta quasi filante è dolce e delicata, con aromi di latte, da provare nelle torte salate o per insaporire il minestrone. Gli stracchini non sono però tutti quadrati. Lo Strachitunt Dop è un raro stracchino rotondo, delle Valli Brembana e Taleggio, a due paste, cioè prodotto con 2 diverse mungiture. La pasta ha una leggera erborinatura naturale e il gusto è piccante. Ma il formaggio con le muffe più celebre della Lombardia è il Gorgonzola Dop, il capostipite degli erborinati che nacque nel XII secolo, si racconta per errore, con il nome di Stracchino di Gorgonzola, cittadina lombarda. L'erborinatura (dal milanese erborin, prezzemolo) è leggera nella versione dolce, cremosa e dal gusto burroso: inimitabile nella torta con il mascarpone e le noci. Molto più marcata la fioritura nel tipo tradizionale piccante, a pasta compatta e friabile, da abbinare a frutta fresca o miele. Infine, nelle province di Bergamo e Lecco, stanno rinascendo gli stracchini "all'antica", come il Bronzone nella bergamasca e quelli della Valsassina e Tipico.

I grana

Il Grana nacque ad opera dei monaci benedettini per conservare il latte in eccesso degli allevamenti di pianura. Un formaggio a pasta dura, adatto alle lunghe stagionature e dalle grandi forme rotonde. La rottura della cagliata in piccoli granuli dà alla pasta la tipica consistenza leggermente granulosa. Oggi, con la denominazione di Grana Padano Dop, è il primo formaggio italiano, un'eccellenza che il mondo ci invidia e la Dop più venduta in assoluto. Alla stessa famiglia appartiene il Granone Lodigiano, praticamente estinto e rinato con il nome di Tipico Lodigiano. Viene spesso proposto sotto forma di Raspadura (raschiatura), sfoglie sottili di formaggio giovane ottenute con un coltello particolare. Il Bagoss, o Grana Bresciano, contiene un pizzico di zafferano: il nome deriva dal paese montano di Bagolino (bagoss significa bagolinese in dialetto), dove viene prodotto quello autentico. La pasta, consistente e giallo paglierino, ha aroma speziato di zafferano e sapore intenso di formaggio stagionato.

Rarità d'alpeggio

La Lombardia è ricca di formaggi d'alpe come il Formai de Mut dell'Alta Valle Brembana Dop, il Silter Dop e altri. Il più blasonato è il Bitto Dop, a latte crudo di bovine alimentate con erba da pascolo e una piccola percentuale di latte caprino. La zona di produzione è la Valtellina; il latte viene lavorato appena munto e la maturazione inizia nelle casere sugli alpeggi e si completa nel fondovalle, fino a diversi anni. Il Bitto giovane è dolce e aromatico, con sentori di erba e fiori secchi, insostituibile nei piatti valtellinesi come i pizzoccheri e gli sciatt. Quando è stagionato, il gusto diventa ricco e deciso, con note di fieno e latte caprino. La sua storia negli ultimi 20 anni è stata molto burrascosa, tanto che si è parlato di una "guerra del Bitto". Da una parte i sostenitori del Bitto storico, un pugno di allevatori fedeli alla ricetta secolare; dall'altra il Consorzio Tutela Valtellina Casera e Bitto, che produce anche l'altra Dop della regione, il Valtellina Casera.

> segue a pag. 86



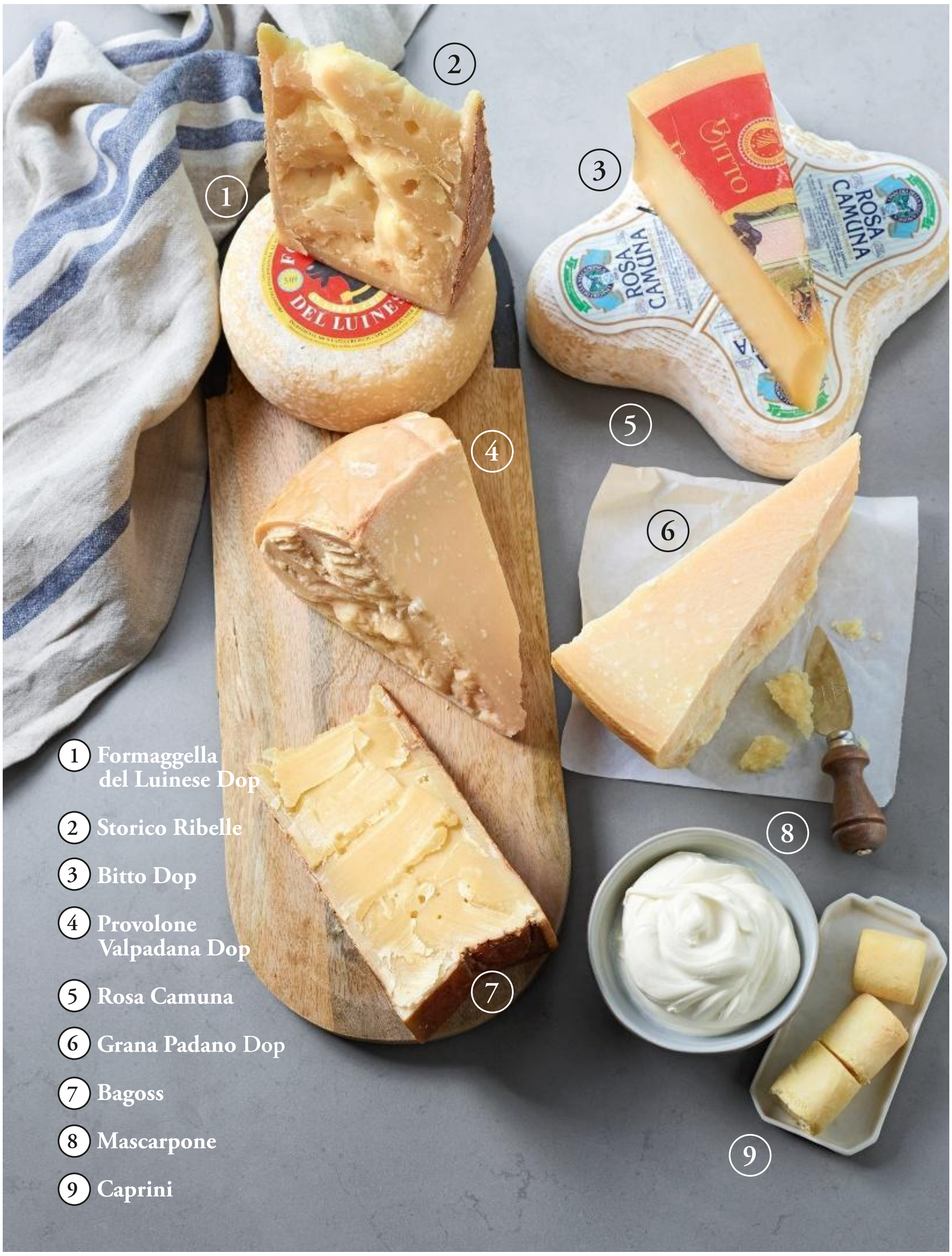
SI RINGRAZIA LUIGI GUFFANTI FORMAGGI 1876, ARONA (NO), PER LA CONSULENZA E LA FORNITURA DEI FORMAGGI

BERE GIUSTO
I formaggi freschi come lo Stracchino, la Crescenza, il Quartirolo giovane richiedono la Bonarda frizzante dell'Oltrepò, che sgrassa senza togliere del tutto la cremosità. Il Taleggio, il Salva Cremasco e altri formaggi a pasta morbida in grado di invecchiare offrono due opzioni: una è servire un Franciacorta Saten, l'altra è affidarsi al bresciano Erbanno rosso. Il Bitto e i formaggi a pasta dura che possono maturare, anche piccanti come il Provolone, evocano la complessità dei rossi della Valtellina. La sapidità degli erborinati naturali vuole la dolcezza del Moscato di Scanzo.



STRACCHINO BRONZONE

Il Bronzone, prodotto nei comuni limitrofi al Monte Bronzone (BG), è uno stracchino tradizionale lavorato in modo artigianale. Di origini molto antiche, è un formaggio da tavola a pasta molle. Ha forma quadrata, crosta aranciata e pasta di colore paglierino, dal sapore lattico deciso e intenso. Può essere stagionato fino a 60 giorni.



ROSA CAMUNA

La sua forma insolita, che ricorda un fiore, rappresenta la rosa camuna, una delle incisioni rupestri preistoriche dei Camuni (Valle Camonica), che oggi è lo stemma della Regione Lombardia. Di latte vaccino, il formaggio ha crosta sottile, pasta compatta di sapore latteo leggermente acidulo, aromi di essenze di montagna.

MASCARPONE

Senza crosta, cremoso e denso, il mascarpone è una delizia dal sapore dolce e burroso, immortalato dal Tiramisù. Soprattutto quello artigianale, prodotto come da tradizione in autunno e inverno (Abbiategrasso, Lodigiano) e da mangiare freschissimo. Tecnicamente non è un formaggio perché si ottiene dalla panna da centrifuga (la più pregiata), coagulata con acido citrico.

PROVOLONE VALPADANA

Nord e Sud d'Italia si uniscono nel Provolone Valpadana Dop. La lavorazione a pasta filata tipica dei formaggi meridionali (mozzarella) fu importata al Nord dai casari napoletani nell'800. La cagliata viene fatta "filare", cioè tirata a nastro in acqua calda e poi sagomata. Il formaggio ha crosta gialla e sottile; la pasta è compatta, il sapore delicato e burroso nella versione dolce, poco stagionata; marcato in quello piccante, fatto con caglio di capretto e invecchiato fino a un anno e oltre. Quest'ultimo si usa anche da grattugia.

> segue da pag. 84

Pochi mesi fa i due gruppi si sono scissi: quelli del Bitto storico hanno cambiato nome al loro formaggio, battezzato Storico Ribelle. Presidio Slow Food, è realizzato in poche forme secondo la tradizione purissima: animali alimentati solo a erba; produzione nei mesi estivi sui pascoli di montagna; latte all'80% di vacca e al 20% di capre autoctone orobiche: un formaggio da meditazione da gustare in purezza.

Caprini e formaggelle

Nel variegato panorama caseario della Lombardia non potevano mancare i formaggi di latte di capra, sia di pianura sia d'alpeggio. A partire dai Caprini a pasta molle, piccoli cilindri senza crosta (o sottilissima), pasta bianca e cremosa perfetta da spalmare, gusto delicato e un po' acidulo. Il Caprino più diffuso è in realtà vaccino ma quelli di pura capra sopravvivono in produzioni tradizionali, nelle province di Lecco e Como. Tra i vari formaggi caprini (Fatulì e Stàel della Valle Camonica, Frumagit di Curiglia, VA) c'è una denominazione protetta, la Formaggella del Luinese Dop a latte crudo, delle valli montane in provincia di Varese. Rotonda e a breve stagionatura, ha pasta molle e sapore da delicato a più intenso. Le valli lombarde producono altre formaggelle tipiche ma di latte vaccino: di Menconico (PV), delle Valli Brembana e Seriana (BG), Camonica e Trompia (BS).



Riso

DIFFUSO A MILANO E DINTORNI FIN DAL XIII SECOLO, OGGI IDENTIFICA PIATTI GUSTOSI DIVENTATI VERE CELEBRITÀ

testi di Francesca Tagliabue

Allora si chiamava nostrale e per tutti era una delle spezie che arrivavano dall'Oriente. Siamo nel XIII secolo, nella Milano dei Visconti, e il riso fa il suo ingresso ufficiale in Lombardia. Si dovrà aspettare il XV secolo perché l'Oryza sativa, la pianta del riso, venga coltivata diffusamente nel ducato di Milano, preziosa al punto che nel 1494 ne viene proibita l'esportazione. Sono passati 500 anni e la Lombardia è, dopo il Piemonte, la seconda regione in Italia dedita alla risicoltura, con più di 101.000 ettari di terreni coltivati tra Milano, Lodi e Pavia, oggi prima provincia risicola d'Europa e culla delle qualità più pregiate della produzione nazionale. Le varietà coltivate (specie nelle zone rurali di Basso Pavese e Lomellina) sono le tradizionali italiane: primo tra tutti il pregevole Carnaroli, superfino dalla forma allungata e sottile la cui grande tenuta ed eccellente capacità di assorbimento ne fanno un must per risotti e cotture al forno; segue l'Arborio dai chicchi grossi e poco amidacei, ideale per risotti, timballi e per il riso "all'inglese", cioè lessato e condito con burro e formaggio grattugiato. Molto apprezzato è il mantovano Vialone Nano, piccolo e rotondo: re del minestrone alla milanese, è ottimo per le preparazioni in brodo. Non mancano i classici Roma, Baldo e il meno conosciuto ma finissimo Volano. Ultimamente, grazie al fatto di essere molto adatta alla coltivazione biologica, è stata "riscoperta" la tipologia Rosa Marchetti, amata dagli chef.

Con una storia così importante sul suolo lombardo, il riso compare come ingrediente principe in molti piatti regionali, soprattutto in primi come risotti e minestre: ricordiamo tra gli altri il celebre risotto giallo o alla milanese, con zafferano e midollo di bue, conosciuto in tutto il mondo, e i mantovani - da cucinarsi entrambi usando Vialone Nano - risotto alla zucca e riso alla pilota, originario della Sinistra Mincio. La cottura per assorbimento del riso alla pilota ricorda molto il riso pilaf: la tradizione infatti esige che, alla fine, si possano "contàragh i gran", contarne i grani, tanto sono staccati tra loro. Il nome pare derivi dal fatto che così lo cucinava l'addetto alla pulitura delle piantine (il pilota, appunto), che non aveva tempo per seguire la cottura di un classico risotto.



FARINE DI TRADIZIONE

Tra i prodotti tipici lombardi vanno segnalate 2 farine: quella di mais, la "gialla", con cui si fa la polenta; e la "negra", di grano saraceno, utilizzata per preparare gli sciatt (golose frittelle di farina di saraceno e di frumento ripiene di formaggio), i noti Pizzoccheri della Valtellina Igp e la polenta taragna, ricca di burro e formaggio.

Ortofrutta

L'ANIMA AGRICOLA DELLA LOMBARDIA SI SVELA IN COLTIVAZIONI TIPICHE ED ECCELLENZE DI QUALITÀ

testi di Roberta Fontana

Dai monti alpini alla dolcezza delle zone collinari, rese fertili dall'abbondanza di corsi d'acqua; dai climi frizzanti dell'alta Lombardia a quelli miti dei laghi, fino alle pianure assolate attraversate dal Po: è anche questa geografia variegata a determinare, sul suolo lombardo, una produzione agricola tra le più alte d'Italia. Con una varietà di ortaggi, frutti e specialità che si fregiano delle certificazioni Dop e Igp.

Si parte dal nord, dai terrazzamenti e dai fondovalle della Valtellina dove alle viti si alternano i meleti. Una coltivazione, quella dei "pomi", che ha radici lontane (sin dal Settecento) e che ha avuto notevole impulso del secondo dopoguerra, con la nascita delle cooperative poi riunite, nel 1961, nel Consorzio, l'organismo che tutela la qualità dei frutti, riconosciuti Igp. Tre le varietà, Gala, Golden delicious e Red delicious, dalle spiccate doti organolettiche: la colorazione brillante e la forma allungata sono dovute all'esposizione dei meleti, agli sbalzi termici, alla natura del suolo, fattori che regalano a queste mele di montagna una polpa croccante, profumata e aromatica.

La frutta lombarda si esprime anche con altre eccellenze: dalla zona di Mantova arrivano infatti pere e meloni, entrambi Igp. La storia della pera mantovana, in particolare, risale alla metà del Quattrocento, quando le piante ornavano i giardini di nobili ed ecclesiastici. Oggi nei territori che circondano la città, e si estendono fino all'Oltrepò, si coltivano sei diverse varietà: Abate Fetel, Conference, Decana del Comizio, Kaiser, Max Red Barlett e Williams, tutte dolci e succose, zuccherine e ricche di sali minerali grazie ai terreni particolarmente vocati e a tecniche di produzione integrata, che limitano l'utilizzo di mezzi tecnici, a basso impatto ambientale.

Non si può parlare di Mantova senza citare la zucca, prodotto tradizionale, protagonista nei campi e sulle tavole, a cominciare dai celeberrimi tortelli nel cui ripieno entrano amaretti e mostarda. Anche in questo caso, sono molte le varietà coltivate, diverse per colore della scorza e dimensioni: dalla comune Cucurbita maxima, verde grigio, globosa e schiacciata ai poli, alla grande Marina di Chioggia; dalla Turbante bicolore (arancio e bianco), a forma di buffo cappello, all'Americana, giallo vivo e costoluta, la tipica zucca di Halloween; dalla Cucurbita moschata, Ungherese o Violina, giallo-arancio e allungata, alla Delica, di un bel verde brillante screziato. Proprio le ultime tre, con polpa ricca di zucchero, soda e compatta, sono le più indicate per la preparazione dei tortelli.

Tra le specialità mantovane rientra anche la cipolla di Sermide, giallo dorata e dal sapore persistente. È un prodotto tradizionale insieme ad altri due bulbi che arrivano dal Pavese: la cipolla dorata di Voghera, pungente e sapida, e la rossa di Breme, soprannominata "la dolcissima".

Fanno storia a sé le olivicolture che si avvantaggiano dei climi temperati delle zone lacustri e danno vita a due importanti Dop: quella dell'olio extravergine d'oliva del Garda, che divide la produzione con il Veneto, e quella dei Laghi Lombardi, da olive maturate sulle sponde dei laghi d'Iseo, nel bresciano, e di Como. Anche qui una tradizione antica, che risale addirittura all'epoca romana e offre varietà di olio di alta qualità, accomunate dalla bassa acidità, da un colore verde chiaro o giallo paglierino e da un gusto leggero e fruttato, sempre molto elegante.



MOSTARDE

In origine era "mustum ardens": una preparazione a base di frutta, mosto d'uva e senape piccante. Oggi solo in Lombardia si conserva l'utilizzo della senape che caratterizza diverse mostarde. La più celebre è quella di Cremona, città che ne ha fatto una vera e propria industria: la frutta intera o a grossi pezzi (dalle ciliegie alle pere, dai fichi alle albicocche) è immersa in uno sciroppo aromatizzato con olio essenziale di senape. Tecnica analoga si utilizza a Voghera (Pavia) per quella che è forse la mostarda più antica d'Italia, mentre a Mantova si fa con le mele "campanine", tipiche della zona.



1. **Olio extravergine di oliva Garda Dop**
2. **Zucca Mantovana Delica**
3. **Zucca Mantovana a cappello di prete**
4. **Pera Mantovana Igp William**
5. **Pera Mantovana Igp Decana**
6. **Mela di Valtellina Igp Red Delicious**
7. **Mela di Valtellina Igp Golden Delicious**
8. **Mostarda di Cremona**
9. **Mostarda di Mantova**
10. **Cipolle dorate di Voghera**

SI RINGRAZIA IL CONSORZIO TUTELA MELE DI VALTELLINA IGP PER LA FORNITURA DELLE MELE



1. Luganega
2. Salame Milano
3. Bresaola della Valtellina Igp
4. Violino di capra
5. Bresaola affumicata
6. Salame Cremona Igp
7. Salame d'oca crudo
8. Salame Mantovano
9. Salame d'Oca di Mortara Dop
10. Cotechino cremonese vaniglia



LUGANEGA

Sinonimo di salsiccia, la Luganega si produce con una lavorazione simile a quella del salame, insaccando in piccoli budelli carne e grasso di maiale tritati e aromatizzati. Legata a mano a catena, ha pezzature lunghe minimo 20 cm. La luganega più nota è quella di Monza, macinata finissima, magra e delicata, che contiene Grana Padano e Marsala: è protagonista del risotto alla monzese, variante ricca di quello alla milanese.

COTECHINO CREMONESE VANIGLIA

Oltre che di salami, la Lombardia è terra di salumi da cuocere. Tra questi spicca il Cotechino Cremonese Vaniglia, prodotto con un impasto di suino magro e una breve stagionatura, che gli regalano una naturale dolcezza (da cui il nome). Di consistenza morbida, va bollito a lungo e servito con puré di patate, lenticchie o riso preparato con il suo brodo.

Si ringraziano Bertoni, La Fattoria e Oca Sforzesca, Vigevano (PV), per la fornitura di alcuni salumi

Salumi

LA TRADIZIONE NORCINA MILLENARIA SPAZIA DAGLI INSACCATI SUINI A QUELLI DI CARNE D'OCA E BOVINA

testi di Marina Cella

Maiale, manzo, ma anche oca, capra, cavallo, cervo. L'offerta di salumi lombardi offre un ventaglio di materie prime degno di un gourmet: dai classici insaccati di suino a quelli pavesi a base di oca; dalla bresaola della Valtellina di bovini o di cavallo, fino ai salamini e prosciutti di capra e di cervo. Una produzione di tradizione millenaria, che vanta 10 denominazioni europee tra Dop e Igp e molti rari prodotti tradizionali.

Salami & Co.

Fra le tante prelibatezze ideate nel corso dei secoli per conservare la carne di maiale, da sempre al centro della vita contadina, in Lombardia i salami hanno una posizione di spicco: apparentemente "poveri", in realtà ricchi di infinite sfumature di gusto e aromi. A cominciare dalle eccellenze come il Salame Cremona Igp, aromatizzato con aglio pestato: morbido e compatto, ha profumo speziato e gusto pastoso e sapido, ottimo con il pane o i tipici luadej, più simili alla focaccia. Il gioiello dell'Oltrepò Pavese è il pregiato Salame di Varzi Dop, già apprezzato sulle tavole nobiliari nel XII secolo. Prodotto con carni scelte di maiali allevati tradizionalmente e stagionato nelle antiche cantine, è aromatizzato con infuso di aglio e vino rosso: a grana grossa, è tenero con sapore tendente al dolce, delicato e aromatico. Tagliato a fette un po' spesse, è delizioso con il pane tipico della zona, il miccone. Sulle colline brianzole si produce invece il Salame Brianza Dop, compatto, piuttosto magro, di gusto molto dolce mai acido: sfizioso l'abbinamento con l'insalata russa o la frittata. Il mondo dei salami lombardi è ricco anche di specialità tradizionali. Come il conosciutissimo Salame Milano, misto bovino, a grana di riso e di sapore dolce: è l'ingrediente classico dell'antipasto all'italiana e rende speciale qualsiasi panino, un tempo la tradizionale michetta milanese. Oppure il Salame Mantovano, celebrato da una sua confraternita: a grana grossa color fragola, perché nell'impasto c'è il Lambrusco, profuma di aglio e spezie (chiodi di garofano, cannella) e ha sapore armonico, da abbinare con la mostarda di pere.

Bresaole, sfilzeghe e violini

Salendo dalla Bassa verso le montagne, la Valtellina è la terra delle carni bovine essiccate: regina incontrastata la Bresaola della Valtellina Igp, conosciuta in tutto il mondo. A base di tagli pregiati della coscia (fesa, sottofesa, punta d'anca e magatello), è insaporita con una concia di sale, aromi e spezie (bacche di ginepro, alloro, aglio, pepe, noce moscata, cannella.) Al taglio è di colore rosso uniforme, con lieve marezzatura; ha profumo di montagna, consistenza morbida e sapore delicato e aromatico di spezie e frutta secca. Leggera e versatile, è ottima con i formaggi, in insalata con la frutta, ricettata. In zona si produce anche la Slinzega bovina, simile alla bresaola ma più piccola e dura: scura e aromatica, contiene anche vino rosso. In Valchiavenna la specialità è invece la Bresaola affumicata con legno di pino, dal profumo intenso e il sapore deciso, che si sposa con pane di segale e burro. I valtellinesi sono anche specialisti negli insaccati di cavallo: bresaole, slinzeghe, luganeghe, salamini. Di colore rosso cupo, hanno gusto peculiare con note dolciastre. Molto sapidi sono invece i salumi di capra, tra cui il raro Violino, che nella forma ricorda lo strumento musicale e si appoggia sulla spalla per il taglio: la fetta assomiglia al prosciutto crudo ma il sapore è molto più marcato.

Specialità d'oca

La Lomellina, tra Mortara e Pavia, è fin dal Medioevo zona di allevamento delle oche. Nel panorama della salumeria il più pregiato è il Salame d'oca di Mortara Igp, che contiene anche carne di maiale e pancetta. È un insaccato cotto dal gusto dolce e delicato, che si può gustare freddo come antipasto insieme alla mostarda, o anche caldo, gratinato o fritto in pastella, con puré di patate. Con l'oca si preparano anche il Salame crudo e il Salame ecumenico, quest'ultimo senza carne suina e gradito anche alle comunità ebraiche (da cui il nome); infine il Prosciuttino d'oca stagionato, e specialità come il Fegato grasso e il Paté di fegato d'oca.

BERE GIUSTO

La Bresaola è legata ai rossi valtellinesi, un Sassella per la versione classica, un Valgella per l'affumicata e un Grumello per quella di cavallo. Il salame di Varzi e quello di Cremona si trovano con la Barbera dell'Oltrepò, il Mantovano con un Rosso del Garda omonimo; il Milano e il Brianza sono accolti dal Groppello del Garda bresciano. La complessità del Salame d'oca cotto di Mortara merita una Bonarda vecchia, quello crudo la vitalità di uno Spumante dell'Oltrepò. Alla Luganega riserviamo il Botticino, al Cotechino cremonese il Capriano al Colle.

Dolci

CELEBRE PER IL PANETTONE, LA PASTICCERIA HA UN'ANIMA SEMPLICE IMPREZIOSITA DA TOCCHI RAFFINATI

testo di Amelia Bertottilli

Dalle mense rurali della Pianura Padana ai palazzi dei Visconti e degli Sforza: la storia della pasticceria lombarda vagabonda fra delikatessen aristocratiche e golose ricette contadine. Nel corso dei secoli, però, i due mondi si sono amalgamati, dando vita a un sontuoso carrello dei dolci.

Erede del settecentesco pan grande e ambasciatore di Milano nel mondo, il Panettone oggi si serve anche in estate con gelati e macedonie. In origine era duro e compatto e si cuoceva in una teglia, mentre solo all'inizio del Novecento, con l'invenzione del pirottino di carta da parte di Alemagna, si trasforma nell'odierno dolce "verticale" a doppia (o tripla) lievitazione. A Mantova la fragrante Sbrisolona nasce nel Cinquecento nei forni di campagna per poi approdare alla corte dei Gonzaga, che le aggiungono le mandorle; la particolare friabilità dell'impasto di farina bianca e di mais è dovuto all'assenza di latte e uova. Simile per composizione, il comasco Pan meino, in origine a base di farina di miglio, un tempo s'intingeva nel Vin del Tecc, un passito che ben si abbina anche al Bussolano: di questo ciambellone ricco di uova, zucchero e Marsala esiste una doppia versione, a Mantova e in provincia di Cremona, che prevede anche cacao, rum e il pregiato burro di Soresina. Fra le delizie morbide spicca invece la Torta del Paradiso, nata nel 1878 nel laboratorio del pâtissier pavese Enrico Vigoni: la leggenda vuole però che un frate della Certosa di Pavia avesse appreso la ricetta da una giovane sposa incontrata durante le uscite per la raccolta di erbe curative.

Ad Alessio Amadeo di Bergamo si deve, nel 1910, l'invenzione della Polenta e osei, cupola di pan di Spagna bagnata di liquore e ricoperta con pasta di mandorle gialla e uccellini di marzapane al cioccolato, che ricalca il look di un piatto salato veneto. Durante la Belle Epoque, invece, la piccola Gavirate, sul lago di Varese, ha tenuto a battesimo i Brutti e buoni, mini meringhe di albumi, nocciole e zucchero apprezzate da Carducci, Verdi e dalla regina Elena di Savoia e attribuite all'estro di Costantino Veniani. E il torrone di Cremona? Per alcuni sarebbe il dolce a forma di Torrazzo creato nel 1441 per le nozze fra Bianca Maria Visconti e Francesco Sforza, per altri è una specialità araba, il turun. O potrebbe trattarsi di un antico dessert romano a base di miele e frutta secca, che prende nome dal verbo torrere, che significa tostare.



SI RINGRAZIA LA PASTICCERIA CHIODINI, VILLONGO (BG), PER IL DOLCE POLENTA E OSEI

BERE GIUSTO

Fra i vini da dessert della Lombardia non mancano alcune specialità di forte tradizione, come il Moscato dell'Oltrepò, frizzante e spumante, da bere con il Panettone di Milano. Il torrone di Cremona non richiede vino ma possiamo abbinarlo con un brandy invecchiato; sulla pavese Torta del Paradiso funziona il conterraneo Sangue di Giuda frizzante in versione amabile, utile anche sul Pan meino e sui Brutti e buoni. La Sbrisolona e la Polenta e osei richiedono la dolcezza del Moscato di Scanzo, il Bussolano va inzuppato nel Lambrusco Mantovano amabile.

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

Ambasciatrice della mozzarella di bufala campana per il Consorzio di Tutela della Dop, la chef stellata Rosanna Marziale è strenua promotrice degli strepitosi prodotti della sua terra. Un amore che l'ha spinta a dedicare loro questo libro: ben100 piatti a base di golosi latticini quali mozzarella, ricotta, provola e scamorza. Le gustose ricette sono spiegate passo dopo passo e accompagnate da racconti, foto e schede tecniche su ingredienti e preparazioni di base. Non mancano strizzatine d'occhio a street food, carni e grandi classici.

BUFALA
di Rosanna Marziale, Italian Gourmet, a 69 €



Sembra che tra me e la bufale esista una sorta di affinità elettiva: come questo straordinario animale, io ho un forte legame con il mio territorio e dò ogni giorno il mio contributo

dall'introduzione al volume



COLTELLI

di Tim Hayward, Guido Tommasi Editore, a 28,00 €

Sintesi di forma e funzionalità, compagno fedele di ogni cuoco, il coltello sa essere allo stesso tempo un utensile essenziale e un mirabile oggetto di design, le cui caratteristiche hanno influenzato la preparazione e il consumo di cibo nel mondo. L'autore ha incontrato maestri coltellinai e chef e illustra esaurientemente storia e uso di 40 differenti tipi di coltello. Ricco di foto e consigli su cura, affilatura e conservazione.

IL BUONGIORNO SI VEDE DAL MATTINO

"Colazioni d'autore #bookbreafast", SlowFood Ed., a 22 €
"The Breakfast Journey", Nomos Editore, a 12,90 €

Petunia Ollister, autrice del primo volume, fotografa i libri più belli accanto a colazioni da tutto il mondo, in un atto che invita alla lettura e abbraccia l'universo del cibo. Influencer da 20.000 followers, prsente nell'inserto culturale di Repubblica, la Ollister abbina a ogni libro una ricetta, scovata tra le pagine o ispirata dalla storia, e la ripropone in formato Instagram per emozionare occhi e papille. Il secondo libro raccoglie colazioni e brunch da ogni latitudine: di cucina in cucina, valigia alla mano, è un bellissimo giro del mondo completamente illustrato che presenta ricette dolci e salate, per gustare a casa propria le delizie che, al mattino, popolano le tavole degli altri.



CONOSCERE E GUSTARE IL BURRO

di Renzo Pellati, Daniela Piazza Editore, a 25 €

Renzo Pellati, esperto in Scienza dell'Alimentazione e socio dell'Accademia Italiana della Cucina, narra la storia e le caratteristiche del burro, alimento che di recente si tende a demonizzare. Come spiega l'autore, "in realtà non esistono cibi buoni o cattivi", ma solo un corretto utilizzo. Descrittane la composizione e delineati tutti i pricipi nutritivi di cui è ricco, Pellati sfata i pregiudizi sul burro, e completa l'opera inserendo nel volume ricette squisite di chef famosi.



IL CACIO SUI MACCHERONI

"Formaggi naturali", a 24,50 €
"Il gusto del formaggio", 16,50 €
entrambi Slow Food Ed.

Pane e formaggio e baci. Per lo scrittore Jonathan Swift, tale era la dieta dello scapolo, ma - almeno per quanto riguarda il formaggio - gli entusiasti sono molto più numerosi. E quindi ai golosi formaggi sono dedicati questi due volumi: il primo ci presenta quelli italiani "naturali", cioè prodotti a partire da latte crudo, senza aggiunte di fermenti non autoctoni; il secondo spiega tutto sulle forme del latte, esplorando ogni aspetto dell'universo caseario.



La valle dei rossi

I DOLCI PENDII DELLA VALPANTENA, NEL VERONESE, SONO DISEGNATI DA TERRAZZE E VIGNETI: UN TERROIR CHE SI ESPRIME IN GRANDI VINI

testo di Enrico Saravalle, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro/ Alkèmia, styling di Stefania Aledi, abbinamento dei vini di Sandro Sangiorgi



Da un lato i Monti Lessini. Dall'altro la pianura di Verona. E i mezzo lei, la Valpantena: un mare di colline coperte di faggi e castagni e, soprattutto, disegnate da terrazze e vigneti che, tra pendii e ville storiche, gode della brezza del lago di Garda, prima di inerpicarsi tra i rilievi della Lessinia. Siamo in zona particolarmente fortunata per quel che riguarda il vino: la Valpantena fa parte del comprensorio enologico della Valpolicella e qui nascono rossi importanti come il Valpolicella e l'Amarone, che negli USA ha battuto nelle vendite il toscanissimo Brunello. È a Grezzana, nel cuore di questo terroir unico, che si trova Costa Arènte, una grande tenuta agricola con 18 ettari di vigneti. Il nome dell'azienda deriva da due espressioni dialettali: Costa sta per "crinale di una collina", utilizzata per indicare terreni di particolare livello qualitativo; Arènte significa "vicino, a stretto contatto". Il nome è quasi un invito a conoscere da vicino questo straordinario territorio e i tre rossi prodotti in azienda. Il Valpolicella, prima di tutti, con le sue marcate note di frutta. Il Ripasso, ottenuto dal contatto del Valpolicella base con le vinacce residue dell'Amarone. E l'Amarone, appunto, le cui uve, prime di essere vinificate, sono fatte appassire in un fruttaio, riprogettato in azienda per regalare ai visitatori esperienze sensoriali uniche. Per un'immersione totale nel genius loci della Valpantena ecco poi decine di sentieri che tagliano la valle e portano alla scoperta di piccoli ma preziosi tesori d'arte: il Pantheon romano a Santa Maria in Stelle, per esempio, ma anche i monumenti medievali e le ville rinascimentali e barocche come Villa Arvedi e Villa Balladoro, solo per citarne alcune.



La sede di Costa Arènte, a Grezzana (in basso), è immersa nei vigneti. Da qui provengono, tra le altre, le uve dell'Amarone, vinificate dopo l'appassimento degli acini (in basso a sinistra). Info: genagricola.it

BOCCONCINI DI CINGHIALE CON CRUMBLE E MIRTILLI ROSSI

PER 4 PERSONE
500 g di bocconcini di cinghiale - 300 g di sedano rapa - 2 cipolle bionde - 4 carote - 1 limone non trattato - 1,5 dl di Amarone - 150 g di confettura di mirtilli rossi - 50 g di pane toscano - 10 g di farina - 4 cucchiai di aceto bianco - 1 foglia di alloro - 4 bacche di ginepro - 30 g di burro - sale grossso - 4 grani di pepe nero

● **1** Sbucciate le cipolle e tagliatele a spicchi. Pelate le carote e riducetele a tocchetti. Mondate il sedano rapa e tagliatelo a fette spesse. Riunite le verdure in una casseruola con il ginepro, i grani di pepe, l'aceto e una presa di sale grosso. Versate 8 dl d'acqua e portate a ebollizione.
● **2** Unite i bocconcini di cinghiale, abbassate la fiamma al minimo e cuocete coperto per 2 ore. Lavorate 20 g di burro con la farina e unite il mix al cinghiale in cottura, mescolando per stemperarlo. Aggiungete il vino, la scorza di 1/2 limone grattugiata, il suo succo filtrato e 1 cucchiaio di confettura di mirtilli rossi. Regolate di sale e proseguite la cottura per 10 minuti.
● **3** Nel frattempo, tagliate il pane toscano a dadini e rosolateli in una padella con il burro rimasto finché diventano dorati e croccanti. Servite il cinghiale con le verdure di cottura e la sua salsa, cosparso con il pane croccante e accompagnato con la confettura rimasta decorando, se vi piace, con la foglia di alloro tagliata finemente a julienne.

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 2 ore e 20 minuti**

LE NOSTRE SCELTE

Valpolicella Ripasso Doc 2015, Costa Arènte

Amarone della Valpolicella Docg 2013, Costa Arènte

Valpolicella Doc Valpantena 2016, Costa Arènte





BERE GIUSTO
Durante l'appassimento delle uve raccolte nella Valpolicella, alla base della produzione dell'Amarone, gli acini concentrano zuccheri e altre sostanze, acquisendo complessità. Il vino di Costa Arènte si prende cura del cinghiale in virtù del suo fervore alcolico, che esalta la fibra della carne. Da provare anche su formaggi stagionati come parmigiano e bitto, per evocarne il sapore di latte.

Casseruola Asa Selection, cocottina Tracce Bottega Artigiana, americana e tovaglia Arte Pura. Indirizzi a pagina 6

Porto

TRA VICOLI TORTUOSI, MAGNIFICI AZULEJOS, ARCHITETTURE AUDACI PER TROVARE IL SAPORE PIÙ TIPICO DEL PORTOGALLO

a cura di Daniela Falsitta, testo di Enrico Saravalle, foto di Beatrice Pilotto

Creativa, allegra, snob e pop, Porto incarna la quintessenza portoghese, quel misto di nostalgia e modernità che stupisce ogni visitatore. Il carattere così particolare della città si rivela percorrendo i vicoli tortuosi del Casco Antigo, camminando lungo la Ribeira, vivacizzata dai colori pastello delle case che si affacciano sul fiume Douro; ammirando le decine di chiese ricoperte di piastrelle di ceramica bianca e blu (gli azulejos); riconoscendo, nascosto da qualche antica casa di pescatori, il design azzardato di un edificio moderno, progettato da un grande architetto come Siza Vieira, Souto de Moura o Rem Koolhaas. Il punto migliore per iniziare la scoperta di Porto è la Stazione di São Bento perché il suo atrio rivestito di azulejos è una specie di Bignami di storia patria che racconta battaglie, incoronazioni, tradizioni e folklore.

> segue a pag. 98







Il panorama della città e del ponte Don Luis I visti dal Miradouro Serra do Pilar. Sopra, la cantina Graham di Vila Nova de Gaia che ospita il ristorante Vinum e la stazione di São Bento, decorata di azulejos.





BACALHAU À BRÁS (ricetta del ristorante Cantinho do Avillez)

PER 4 PERSONE
400 g di baccalà ammollato - 500 g di patate - 3 cipolle - 1 spicchio d'aglio - 8 uova + 4 tuorli - olive verdi - un ciuffo di prezzemolo fresco - olio di arachidi per friggere - 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Pulite il baccalà. Rimuovete la pelle e le lische e sminuzzatelo. Sbucciate le patate, tagliatele a bastoncini finissimi e friggetele nell'olio di arachidi. Man mano che sono pronte, asciugatele su carta da cucina e tenetele da parte.
● **2** Sbucciate l'aglio, tagliate le cipolle a fette sottili e fatele stufare con l'olio extravergine d'oliva e lo spicchio d'aglio tritato. Quando saranno morbide e trasparenti, unite il baccalà. Dopo qualche minuto, aggiungete le patate fritte e mescolate rapidamente.
● **3** Versate le uova e i tuorli leggermente sbattuti con sale, pepe e prezzemolo tritato sul baccalà continuando a cuocere e mescolando continuamente. Spegnete un attimo prima prima che le uova siano troppo rapprese. Decorate con le olive e, se vi piace, un po' di prezzemolo e pepe.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **510 cal/porzione**

A sinistra, la Câmara Municipal do Porto, il palazzo del municipio, costruito nel 1920. Sotto, uno scorcio del Casco Antigo.





> segue da pag. 96

Poco distante ecco la Sé, la Cattedrale, affacciata su una spianata che si spalanca sul Douro: due torri gemelle, cappelle e altari ricoperti di lamine d'oro, un chiostro tappezzato di altri splendidi azulejos e poi il tesoro, scintillante di argenti, pietre preziose, sete e broccati. Da qui si scende verso la Ribeira, per vedere da vicino i ponti sul fiume (uno dei soprannomi di Porto è proprio "la città dei sei ponti") che parlano della storia recente della città. I più scenografici hanno campate di ferro, pilastri e piloni che disegnano merletti hi-tech lungo il corso del fiume: d'altronde furono progettati, verso la fine dell'800, da monsieur Gustave Eiffel (proprio lui, lo stesso della torre parigina) e da un suo allievo per essere dedicati a due sovrani del Portogallo, Dona Maria Pia e Luis I. I ponti sono anche la porta d'entrata a Vila Nova de Gaia, il quartiere sulla rive gauche del Douro che è il centro della produzione del Vinho do Porto: le più blasonate case vinicole (Sandeman, Ferreira, Graham's, Croft, solo per fare qualche nome), infatti, hanno qui la loro sede: nelle tipiche adegas di mattoni rossi è possibile scoprire tutti i segreti del celebre vino locale, visitare le sue cantine suggestive come cattedrali, ammirare le grandi botti di legno in cui il vino viene lasciato a invecchiare. E ovviamente, degustare le migliori etichette.

> segue a pag. 101



Sopra, la Casa da Música, la modernissima sala da concerti progettata dall'olandese Rem Koolhaas.

I suggestivi interni della Livraria Lello & Irmão, costruita nel 1906 con pareti intarsiate e una scala labirintica.



ARROZ DE PATO - RISO ALL'ANATRA **(ricetta del ristorante A cozinha do Manel)**

PER 4 PERSONE
4 petti d'anatra o un'anatra intera da 2 kg già pulita e privata delle interiora - 350 g di riso - 1 chorizo (salsiccia locale alla paprica molto saporita) - 150 g di pancetta affumicata - 1 cipolla media - 1 carota - 2 foglie di alloro - 3 chiodi garofano - burro per la teglia - sale

● **1** Lessate l'anatra con la pancetta e il chorizo in un solo pezzo in abbondante acqua salata, unendo la cipolla sbucciata, la carota, le foglie d'alloro e i chiodi di garofano. Fate bollire lentamente per circa 40-50 minuti finché l'anatra sarà ben cotta. Sgocciolate gli ingredienti, sfilacciate la carne dell'anatra e tagliate a pezzetti il chorizo e la pancetta.
● **2** Fate raffreddare il brodo, filtratelo, tenendo da parte il grasso e lasciatelo restringere sul fuoco regolando di sale. In un tegame fate tostare il riso insieme al grasso dell'anatra, quindi versate il brodo in modo che superi di due volte il volume del riso e lasciate cuocere per 15 minuti senza mescolare. Spegnete e fate riposare.
● **3** In una teglia abbastanza profonda e imburrata versate un po' di riso, quindi la carne dell'anatra, la pancetta e la salsiccia a pezzetti. Coprite con il riso rimasto. Decorate se vi piace con pezzetti di carota e di pancetta saltati in padella e un cucchiaio di pinoli. Passate sotto il grill del forno fino a doratura.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 1 ora e 40 minuti** ● **980 cal/porzione**





Colori e varietà delle case di Porto. A lato, sullo sfondo, la cattedrale del XII secolo. A sinistra, la stazione.






Campagna finanziata con il supporto dell'Unione Europea e Hybu Cig Cymru - Meat Promotion Wales (HCC)
ENJOY IT'S FROM EUROPE
Ne.www.s Comunicazione
WELSH LAMB IGP:
più è facile
più è buono
Pochi ingredienti e abbinamenti essenziali esaltano il gusto e la qualità della carne d'Agnello Gallese IGP.
Nati e allevati su pascoli estesi e incontaminati, gli agnelli gallesi offrono carni genuine, dal sapore autentico.
Garantisce il marchio IGP
Spalla al forno con patate e pomodorini
Pancia arrotolata con verdure
Costolette sale, olio e rosmarino
Per ricette, informazioni e notizie visitate
www.agnellogallese.eu
È tempo di qualità
INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA
WELSH LAMB
CIG OEN CYMRU
Ci trovate anche su
@agnelloemanzogallese
@welshlambbeef
@welshlambbeef

FEIJOADA À PORTUGUESA
(ricetta del ristorante Tia Aninhas)

PER 6 PERSONE
500 g di fagioli secchi - 350 g di costine - 1 zampetto di maiale - 100 g di pancetta fresca - 1 chorizo - 1 chorizo mouro (una sorta di sanguinaccio) - 2 cipolle - 1 spicchio d'aglio - 1 foglia di alloro - 2 dl di vino bianco - 250 g di pelati - 2 carote - 1 cavolo cappuccio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mettete i fagioli a bagno in acqua fredda per una notte. Il giorno seguente fateli lessare unendo il sale solo alla fine. A parte intanto, in un tegame capiente, fate rosolare una cipolla sbucciata e affettata con un filo d'olio, quindi unite lo zampetto di maiale intero, le costine, la pancetta e i chorizo tagliati a pezzi. Fate insaporire il tutto e poi portate a cottura coprendo il tutto con acqua. Spegnete dopo un'ora quando la carne sarà cotta, sgocciolatela e tenete da parte anche il brodo.
● **2** Sbucciate la cipolla rimasta e lo spicchio d'aglio, tritateli e metteteli in una teglia, unite la foglia di alloro e 3 cucchiai d'olio, fate rosolare finché la cipolla sarà tenera, quindi versate il vino, unite i pelati tritati, le carote sbucciate e affettate, i chorizo e il cavolo a pezzetti. fate cuocere per una decina di minuti.
● **3** Aggiungete i fagioli con un po' di brodo e tutte le carni rimaste, regolate di sale, pepate, coprite e cuocete a fuoco lento fino a far restringere il liquido. Servite immediatamente.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 1 ora e 30 minuti** ● **825 cal/porzione**



Sopra, la settecentesca Igreja de Santo Ildefonso, dalla facciata rivestita di azulejos.

> segue da pag. 98

A dominare Vila Nova de Gaia, è il Miradouro Serra do Pilar, un balcone spalancato sul fiume, sui suoi ponti e pure sul Casco Antigo di Porto, disseminato di torri, cupole, campanili e case che si arrampicano sugli argini del Douro. Attraversato il Luis I si ritorna in città: ancora vicoli che finiscono su viali alberati o antichi giardini e ancora chiese piene d'arte sacra come l'Igreja de São Francisco o pronte a raccontare, con i loro azulejos, storie di santi e martiri come la Igreja do Carmo e quella, gemella, das Carmelitas oppure, ancora più spettacolare, la Capela das Almas. Chi ha gambe e fiato può salire sulla Torre dos Clérigos: l'impresa è impegnativa (i gradini da salire sono più di duecento) ma è ripagata da una splendida vista a 360° sulla città intera.

> segue a pag. 103

Scopri un mondo fatto di sapori genuini, alimenti semplici & biologici: il nostro



Porta in tavola tutta la ricchezza di sapori, colori e profumi di una materia prima straordinaria: il riso. Scegli tra tante diverse varietà biologiche, dai risi protagonisti della tradizione gastronomica italiana a quelli etnici.



www.fiordiloto.it

Dal 1972
fior di loto
Sempre con te

Seguici su

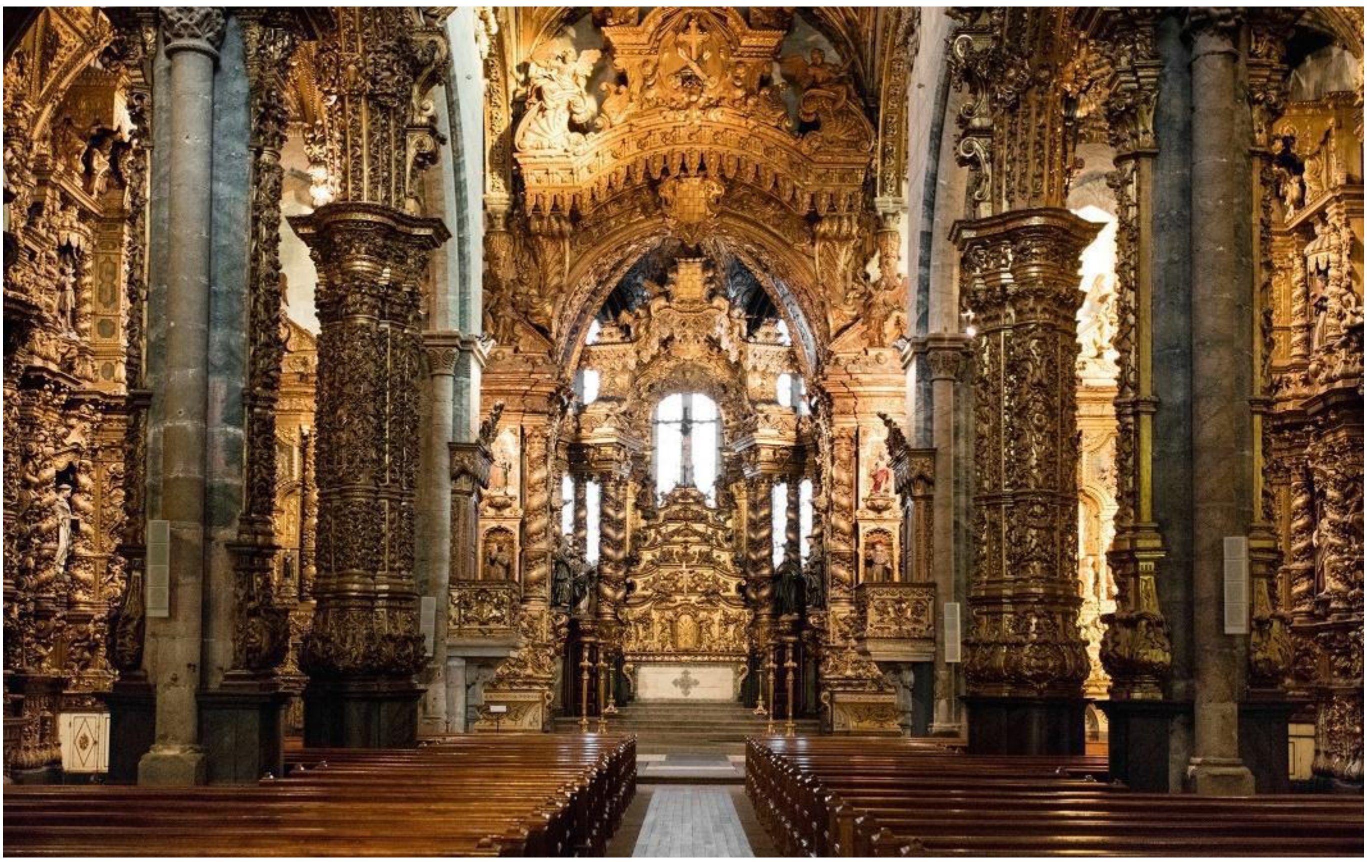




A destra, i pastéis de nata, il più tipico dolcetto portoghese a base di pasta sfoglia e crema all'uovo. Sopra, un antico negozio di barbiere



Sotto, la Igreja de São Francisco, interamente ricoperta di sculture e intarsi dorati. Sopra, A Pérola do Bolhão, un fornitissimo negozio di specialità gastronomiche.



> segue da pag. 101

Qualcosa di meno faticoso? Visitate il Palácio da Bolsa col suo Pátio das Nações e il magnifico salone Árabe, una replica portoghese di quelli spagnoli dell'Alhambra. O anche la libreria Lello & Irmão, suggestiva e in puro stile neogotico ha ispirato l'autrice di Harry Potter che visse a Porto negli anni Novanta. Che dire, infine, di una full immersion nei colori e nei profumi del Bolhao? Si tratta del mercato coperto della città, ora in fase di ristrutturazione, ma pur sempre affascinante, con i banconi di frutta e verdura, i chioschi e le piccole taverne dove assaggiare lo street food di Porto, i pastelinhos di patate e pesce, o le queijadinhas, tortine dolci al formaggio. Ultima tappa alla Porto modernissima, con le architetture da Terzo Millennio metropolitano della Casa da Música e del Museu de Arte Contemporânea de Serralves, una grande costruzione bianca circondata da un grande giardino che custodisce opere di Pistoletto, Kiefer e Kounellis.

> segue a pag. 104

TACCUINO DI VIAGGIO

FLORES VILLAGE
www.floresvillage.com
Nell'area pedonale del centro, hotel ricavato in un palazzo dell'800, ricco di stucchi e affreschi.

RESTAURANT VINUM
Rua do Agro 141, Vila Nova de Gaia
Vista spettacolare su una storica cantina e ricette risproposte con creatività.

CANTINHO DO AVILLEZ
Rua da Silveira 166
Arredamento da bistrot parigino ma la cucina è portoghese autentica.

OS LUSIADAS
Rua Tomas Ribeiro 257, Matosinhos
In quello che un tempo era un villaggio di pescatori, un locale di tradizione e cucina di pesce.

GALERIA DE PARIS
Rua Galeria de Paris 56
Caffè, bistrot, bar à vin tutto in un solo locale. Da visitare anche solo per scoprire le collezioni di oggetti raccolti nelle vetrine.

A VIDA PORTUGUESA
Rua Galeria de Paris 20
Un vecchio magazzino trasformato in bazar di prodotti portoghesi.

A PÉROLA DO BOLHÃO
Rua Formosa 277
Di fronte al mercato coperto, un negozietto zeppo di frutta secca, salumi, paté di tonno, pesce sott'olio e baccalà.

FERREIRA
Av. Ramos Pinto 70, Vila Nova de Gaia
Antica cantina che organizza visite guidate sul Vinho do Porto e degustazioni nel salotto tutto velluti e specchi.

TIA ANINHAS
Rua S. da Boa Morte 15
Locale rustico ed economicissimo, antituristico per eccellenza (non parlano inglese), ma con ottimi piatti portoghesi e persino un menu specifico per chi ha problemi con il glutine.

> segue da pag. 103

Baccalà per ogni giorno dell'anno

Oltre al suo inimitabile Vinho, la città regala agli amanti del buon cibo esperienze uniche. Immancabile, sulle tavole cittadine (da quelle delle locande lungo il Douro fino di locali super stellati), il bacalhau (il baccalà), un pesce culto per la cucina portoghese, utilizzato nelle maniere più disparate. Pare che esistano centinaia di ricette differenti per prepararlo in modo diverso ogni giorno dell'anno, da quella dei pastéis (crocchette) a quella del bacalhau à Brás (con patate e uova). Chi non ha problemi con gli ingredienti più robusti, può provare anche i piatti tipici come la feijoada (uno stufato di costine, sanguinaccio, pancetta e salsiccia accompagnato da fagioli) oppure la famosa trippa di Porto: gli abitanti della città sono addirittura conosciuti con lo scherzoso soprannome di tripeiros, cioè mangiatori di trippa, per quanto ne vanno ghiotti.

Città del vino

DA NORD A SUD, MINU TOUR TRA CANTINE STORICHE E CITTÀ BAROCCHE PER DEGUSTARE NETTARI DOC

servizio di Paola Mancuso, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Stefania Aledi



Dall'alto: uno scorcio di Offida (Ascoli Piceno), punto di partenza della Strada del Vino Rosso Piceno Superiore; il paesaggio vitato delle Langhe-Roero, in Piemonte, patrimonio Unesco; veduta della cattedrale di Noto (Siracusa), tappa della Strada del Vino con lo stesso nome.



SIME PHOTO





GETTY IMAGES (2)



Tunnina con cipolla attturrata (Noto, Sicilia)
pag. 110

Tovaglia Society Limonta, piatto Serax. Indirizzi a pagina 6.

C'è un modo di viaggiare slow che racchiude buon bere, buon mangiare, bellezza di borghi e paesaggi. L'irresistibile intreccio è il motivo del successo dell'enoturismo, fenomeno che ogni anno porta più di 10 milioni di visitatori alla scoperta di cantine e vigneti nei nostri territori a più forte vocazione vitivinicola. Dove si producono vini Doc e Docg, ma spesso anche specialità gastronomiche di qualità certificata, Dop e Igp, o tradizionali, dal tartufo ai formaggi. E la bellezza? Alcuni territori sono stati addirittura riconosciuti dall'Unesco, che tutela anche zone caratterizzate per secoli dalla coltivazione della vite e della produzione di vini eccellenti. È il caso del bucolico terroir delle Langhe-Roero, epicentro dei vini piemontesi insieme al Monferrato. Nel borgo di Canelli, esigono una visita le vaste e fascinose "cattedrali sotterranee", ovvero le quattro cantine storiche. In una di queste, nell'Ottocento, Camillo Gancia faceva riposare botti di Moscato, dando vita al primo spumante italiano, l'Asti. Nel labirinto di gallerie scavate tre secoli fa nel sottosuolo tufaceo del borgo antico, ancora oggi si affina l'aromatico vino da fine pasto, da degustare con i dolci tipici della zona, come la torta di nocciole delle Langhe.

> segue a pag. 109



Una nuova linea di pietanze e piatti vegetali di alta qualità, prodotta in Italia.

Le ricette esclusive della Linea **Gourmet** sono frutto di anni di ricerca e di esperienza: piatti perfetti per chi segue una dieta vegana e per tutti coloro che scelgono di variare la propria alimentazione, anche in modo sostenibile. Scegliamo il biologico come garanzia di filiera.

www.natura-nuova.com

seguici su

Alibio è un marchio natura nuova un mondo più buono

> *segue da pag. 106*

Anche nel territorio del Piceno, nelle Marche, c'è un'antica tradizione enologica, che oggi conta sulla Docg Offida (nelle tipologie Pecorino, Passerina e Offida Rosso) e tre Doc, tra cui quella del Rosso Piceno Superiore: vino principe del territorio, è ideale per accompagnare succulenti piatti di carne alla brace o il pecorino dei Sibillini. Per degustazioni che vedono l'abbinamento tra vini e formaggi, salumi, dolci, il consiglio è raggiungere l'enoteca regionale, ospitata in un ex monastero nel centro di Offida. Con l'occasione, si visita uno tra i Borghi più belli d'Italia, cinto da mura, per poi raggiungere l'imponente chiesa trecentesca di Santa Maria della Rocca.

Nel centro di Noto, città gioiello del Barocco e altro patrimonio Unesco, è aperta da meno di un anno l'enoteca della Strada del Vino della val di Noto. Insieme a prelibatezze locali, offre in degustazione etichette delle tre Doc del territorio (Siracusa, Noto, Eloro), riconducibili ai due vitigni autoctoni coltivati sulle bianche terre di questo lembo meridionale di Sicilia: il Nero d'Avola e il Moscato. Il primo è un rosso a tutto pasto, mentre il Moscato di Noto, nella tipologia liquoroso, è l'abbinamento più classico per la tradizionale pasta di mandorle. C'è chi vede nei suoi riflessi dorati gli stessi colori delle facciate in pietra calcarea tenera della città barocca.

Torta di nocciole (Langhe, Piemonte)
pag. 110



In queste pagine: piatto Serax, alzata Ra.ba.ma, tovaglie e runner Society Limonta. Indirizzi a pag. 6



Chichiripieno (Offida, Marche)

TUNNINA CON CIPOLLA ATTURRATA (NOTO, SICILIA)

PER 4 PERSONE
4 filetti di tonno (150 g l'uno) - 4 cipolle bianche - 1 dl di aceto di vino bianco - 20 g di zucchero, farina 00 - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

● **1** Sbucciate le cipolle e affettatele a velo. Scaldate 3 cucchiai d'olio in una padella, unite le cipolle e una presa di sale e cuocetele coperte su fiamma bassissima per 20 minuti, mescolando.
● **2** Unite lo zucchero, alzate leggermente la fiamma a cuocete per 3-4 minuti, mescolando spesso. Versate l'aceto, proseguite al cottura per 5 minuti e pepate.
● **3** Insaporite le fette di tonno con una presa di sale, passatele nella farina, eliminate l'eccesso e friggetele in una padella con 4-5 cucchiai d'olio, mezzo minuto circa per lato. Trasferitele nella padella con le cipolle, lasciatele insaporire per qualche minuto e servite a temperatura ambiente.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti**
● **Cottura 30 minuti** ● **300 cal/porzione**

TORTA DI NOCCIOLE (LANGHE, PIEMONTE)

PER 8 PERSONE
300 g di nocciole tostate - 20 g di nocciole con la buccia - 250 g di zucchero - 6 uova - 100 g di burro - 8 g di lievito per dolci in polvere - sale - zucchero a velo - burro e farina per lo stampo

● **1** Raccogliete le nocciole tostate nel mixer con 100 g di zucchero e tritatele fino a ottenere una polvere finissima. Sciogliete il burro a bagnomaria e lasciatelo intiepidire.
● **2** Sgusciate le uova, separate i tuorli dagli albumi e montate i primi con lo zucchero rimasto fino a ottenere un composto gonfio e spumoso. Incorporate il mix di zucchero e nocciole, il burro fuso intiepidito, un pizzico di sale e il lievito setacciato.
● **3** Montate gli albumi a neve non troppo soda e mescolateli delicatamente al composto preparato. Trasferite l'impasto in uno stampo a cerniera di 22 cm imburrato e infarinato, cospargete la superficie con le nocciole con la buccia tritate grossolanamente e cuocete la torta nel forno già caldo a 180° per 45 minuti circa. Levatela dallo stampo, fatela raffreddare su una gratella e servitela cosparsa con poco zucchero a velo.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 50 minuti** ● **570 cal/porzione**

CHICHIRIPIENO (OFFIDA, MARCHE)

PER 8 PERSONE
350 g di farina - 8 g di lievito di birra fresco - 100 g di peperoni sott'olio - 2 acciughe sotto sale - mezzo cucchiaio di capperi sotto sale - 80 g di olive verdi denocciolate - 80 g di carciofi sott'olio - 150 g di tonno sott'olio - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Setacciate la farina sulla spianatoia, formate una fontana e sbriciolate al centro il lievito di birra. Unite 2 cucchiai d'olio e 1,5 dl di acqua tiepida e iniziate a impastare. Aggiungete 5 g di sale e lavorate l'impasto per 10 minuti, unendo, se necessario, altra acqua tiepida. Formate una palla, incidetela a croce, trasferitela in una ciotola, copritela con pellicola e lasciatela lievitare in luogo tiepido per 1 ora.
● **2** Mettete a mollo separatamente i capperi e le acciughe per 20 minuti; scolateli, pulite le acciughe e spezzettatele. Sgocciolate tutti gli altri ingredienti dal liquido di conservazione, trasferiteli nel mixer con i capperi e le acciughe e tritateli grossolanamente.
● **3** Dividete l'impasto in 2 panetti e stendeteli in 2 sfoglie rettangolari sottili; trasferitene 1 in una teglia di 20x30 cm unta d'olio. Distribuitevi il ripieno, copritelo con la seconda sfoglia, chiudete i bordi formando un cordoncino, spennellate la superficie con poco olio e infornate a 200° per circa 25 minuti.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti + il riposo**
● **Cottura 25 minuti** ● **270 cal/porzione**

PER INFORMAZIONI

Cantine storiche di Canelli (Asti)
gancia.it, coppo.it, contratto.it, bosca.it

Offida (Ascoli Piceno)
consorziovinipiceni.com
turismoffida.com

Noto (Siracusa) stradadelvaldinoto.it



PER CHI È PIÙ SENSIBILE AL MONDO.

Tutti i punti di vendita Conad stanno andando nella stessa direzione, vanno "Verso Natura". Percorrono la stessa strada che sempre più persone, come te, hanno intrapreso verso un mondo migliore fatto di buona alimentazione e consumi etici. Verso Natura Conad è una marca grande come il mondo che incarna. Un mondo articolato, dove con BIO si risponde a chi sceglie consumi biologici; con VEG si dialoga con chi ha scelto di prescindere dalla carne; con EQUO si tutelano le persone e i valori di equità e solidarietà; con ECO si difende l'ambiente con scelte di consumo che lo rispettano. Verso Natura Conad, dunque, è sulla tua strada e ti aspetta: scegli in quale punto vendita incontrarla.

www.conad.it/versonatura

CONAD
Persone oltre le cose

Mele & pere

I DELIZIOSI FRUTTI AUTUNNALI FARCISCONO CROCCANTI GUSCI DI FROLLA, MORBIDI IMPASTI E SCENOGRAFICHE TORTE

a cura di Silvia Tatozzi, ricette di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni, styling Studio Salaris





Nella pagina accanto, alzatina e vassoio Le stanze della memoria, bicchiere e piatto in vetro Zara Home, posate Antichità San Marco. Indirizzi a pagina 6.



Torta di pere al miele
con mandorle caramellate
pag. 120



Crostata di pere con panna cotta al caffè e scaglie di cioccolato

pag. 120

Cementine Areae, tovagliolo Society, coltello Bitossi Home, piatti bianchi e posate Antichità San Marco. Nella pagina accanto, piatti Bitossi Home, forchette Antichità San Marco, tessuti Society, cementine Areae. Indirizzi a pagina 6.



TORTA DI MELE RENETTE E AMARETTI DI SASSELLO

PER 6 PERSONE
1,5 kg di mele renette - 300 g di zucchero - 1 uovo + 1 tuorlo - 1 bustina di lievito - 200 ml di latte - 250 g di farina - 8/9 amaretti di Sassello - 120 g di burro - pangrattato per lo stampo - 1 bicchierino di liquore dolce

● **1** Imburrate e spolverizzate con il pangrattato uno stampo a cerniera da 24-26 cm di diametro. Accendete il forno a 200°.
● **2** In una ciotola montate 250 g di zucchero con l'uovo e il tuorlo con una frusta. In un'altra ciotola sciogliete il lievito nel latte e versate il mix nel composto di uova e zucchero. Incorporate la farina setacciata e mescolate bene con una frusta per evitare la formazione di grumi. Sbucciate le mele e tagliatele a fettine sottilissime (1mm circa) con una mandolina.
● **3** Versate metà del composto in una tortiera da 24-26 cm di diametro. Sistemate uno strato di fettine di mela, un po' di amaretti sbriciolati e una leggera spolverizzata di zucchero. Ripetete gli strati altre 2 volte, alternando fettine di mela, amaretti e zucchero, poi versate sopra metà della pastella rimasta. Fate altri 3 strati alternando le mele, lo zucchero e gli amaretti e versate sopra la pastella avanzata. Proseguite con gli strati fino a esaurire le mele.
● **4** Versate sulla torta il burro rimasto, fuso, bagnate con il liquore e infornate per circa 1 ora, coprendo il dolce a metà cottura con un foglio di carta stagnola.

MEDIA
● Preparazione 40 minuti ● Cottura 1 ora ● 600 cal/porzione











TORTA DI MELE, MORE, MANDORLE E CROISSANT

PER 10 PERSONE
3 grosse mele Golden - 1 cucchiaio di zucchero - 10 croissant - 2 cestini di more - 4 uova + 2 tuorli - 180 ml di latte - 240 ml di panna fresca - 320 g di zucchero - 75 g di farina di mandorle - 1 cucchiaino di cannella - 30 g di mandorle a lamelle

● **1** Foderate di carta da forno uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro. Sbucciate le mele e tagliatele in 12 spicchi ciascuna. Scaldate 80 ml di acqua con 1 cucchiaio di zucchero a fuoco medio in una larga padella antiaderente. Unite gli spicchi di mela e cuoceteli per qualche minuto, girandoli delicatamente finché risulteranno teneri e l'acqua sarà stata assorbita completamente. Togliete dal fuoco e fate raffreddare. Lavate le more e asciugatele bene con carta da cucina. ● **2** In una grossa ciotola sbattete le uova, i tuorli, 290 g di zucchero, il latte e la panna. ● **3** In un'altra ciotola mescolate la farina di mandorle con la cannella e pesatene la metà. ● **4** Tagliate i croissant a metà, nel senso della lunghezza. ● **5** Coprite completamente la base della tortiera con i croissant. ● **6** Distribuitevi sopra metà delle mele, metà delle more e metà della farina di mandorle e cannella. Ripetete gli strati e terminate con i croissant rimasti tagliati in grossi pezzi. ● **7** Pressate leggermente la superficie del dolce per compattare gli ingredienti e versatevi sopra il composto di uova preparato in modo da coprire tutto uniformemente. Fate riposare per 1 ora. Intanto accendete il forno a 170°. ● **8** Spolverizzate la superficie con lo zucchero rimasto e le mandorle a lamelle e infornate per circa 45-50 minuti. Fate riposare la torta almeno 30 minuti prima di servirla. Potete gustarla tiepida accompagnandola con del gelato alla vaniglia o a temperatura ambiente con panna montata.

FACILE ● Preparazione 40 minuti + riposo ● Cottura 50 minuti ● 520 cal/porzione











Posate Antichità San Marco, tovagliolo giallo Society.
Indirizzi a pagina 6.




Crumble di pere con cioccolato, noci e fiocchi d'avena

pag. 120

Piatto con i fiori e piatto grigio Serax,cucchiaino Bitossi Home, tovagliolo Libeco. Nella pagina accanto, alzatina Asa Selection, paletta da torta e bicchiere Bitossi Home, tovagliolo Society, brocca Bormioli Rocco. Indirizzi a pagina 6.



GALLETTA DI MELE ALLE NOCCIOLE

PER 6 PERSONE
per la pasta: 160 g di farina + quella per la spianatoia - 1 cucchiaio di zucchero - sale - 110 g di burro freddo
per la farcia: 60 g di farina di nocciole - 2 cucchiai di zucchero - sale - 1 uovo - 1 bustina di vaniglina - 2 mele Fuji - 30 g di burro fuso - 2 cucchiai di zucchero di canna - qualche nocciola a lamelle - 1 rametto di timo

● **1** Mettete in una ciotola la farina, lo zucchero, un pizzico di sale, il burro tagliato a pezzetti e mescolate con la punta delle dita fino a ottenere un composto sbriciolato. Aggiungete 75 ml di acqua fredda, e mescolate il composto fino a ottenere una palla. Avvolgetela nella pellicola e trasferitela in frigo.
● **2** Preparate la farcia. Riunite nel mixer la farina di nocciole, lo zucchero, un pizzico di sale, l'uovo, la vaniglina e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Accendete il forno a 200°.
● **3** Sbucciate le mele e dividetele in quarti, privatele del torsolo e tagliatele a fettine di circa 2,5 mm di spessore. Stendete la pasta sulla spianatoia infarinata a 3-4 mm di spessore e trasferitela in una teglia da 30-32 cm di diametro foderata con carta da forno. Spalmate sulla pasta la farcia preparata partendo dal centro e lasciando libero un bordo di 4-5 cm. Distribuitevi sopra a raggiera le fettine di mela accavallandole leggermente e creando 2 cerchi, uno in senso orario, l'altro in senso antiorario.
● **4** Ripiegate il bordo della pasta verso l'interno, spennellatelo poco burro fuso e versate quello che avanza sulle mele. Spolverizzate il dolce con lo zucchero di canna, unite le nocciole a lamelle e qualche fogliolina di timo. Infornate per 35-40 minuti. Fate intiepidire il dolce prima di servirlo.

FACILE
● Preparazione 30 minuti ● Cottura 35-40 minuti ● 470 cal/porzione

TORTA DI PERE AL MIELE CON MANDORLE CARAMELLATE

PER 6 PERSONE
5 piccole pere mature - 100 g di farina - 125 g di farina di mandorle - 4 uova - 100 g di burro - 100 g di mandorle con la buccia - 12 cucchiai di miele - 1 bustina di vaniglina

● **1** Foderate di carta da forno uno stampo a cerniera da 20 cm di diametro. Accendete il forno a 175°. Sbucciate le pere e tagliate leggermente la base in modo che rimangano in piedi.
● **2** Tritate al coltello 75 g di mandorle con la buccia. Separate i tuorli dagli albumi. Lavorate i tuorli con 6 cucchiai di miele, unite il burro, fuso, le due farine, la vaniglina e le mandorle tritate. Montate a neve gli albumi e incorporateli delicatamente al composto, con movimenti dal basso verso l'alto.
● **3** Versate l'impasto nello stampo e immergetevi le pere a distanza regolare. Avvolgete i piccioli in carta stagnola e infornate la torta per circa 1 ora, finché risulta gonfia e dorata.
● **4** Trasferite il miele rimasto in una padella antiaderente con le mandorle avanzate e fatele caramellare a fuoco vivace per circa 4 minuti. Versate sulla torta le mandorle caramellate con il miele, fate raffreddare e servite.

FACILE
● **Preparazione 40 minuti**
● **Cottura 1 ora** ● **520 cal/porzione**

CROSTATA DI PERE CON PANNA COTTA AL CAFFÈ E SCAGLIE DI CIOCCOLATO

PER 6 PERSONE
per le chips di pera: 2 pere Kaiser - 1/2 bicchiere di zucchero
per la frolla al cacao: 125 g di burro - 75 g di zucchero a velo - 1 tuorlo - 180 g di farina + quella per la spianatoia - 20 g di cacao amaro
per la composta di pere: 4 pere Williams - 2 cucchiai di succo di limone - 1 cucchiaio di zucchero di canna
per le scaglie di cioccolato: 100 g di cioccolato fondente
per la panna cotta al caffè: 200 ml di panna fresca - 2 cucchiai di zucchero di canna - 2 cucchiaini di caffè solubile - 5 g di gelatina in fogli

● **1** Preparate le chips. Metttete 1/2 bicchiere d'acqua e lo zucchero in una casseruola bassa e larga, portate a ebollizione e fate sobbollire dolcemente per 3-4 minuti. Intanto lavate le pere e, con una mandolina, ricavate dalla parte centrale di ogni frutto 8-10 fette di circa 2 mm di spessore. Trasferitele nello sciroppo di zucchero, spegnete il fuoco e lasciatele immerse per 1 minuto. Sgocciolatele, allineatele su una teglia foderata con carta da forno e infornatele a 100° per 90-95 minuti.
● **2** Preparate la frolla al cacao. Mescolate la farina con lo zucchero a velo e il cacao. Unite il tuorlo e poi il burro freddo a pezzetti. Impastate rapidamente con la punta delle dita fino a ottenere un composto sbriciolato. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e trasferitela in frigo per 30 minuti.
● **3** Fate la composta. Sbucciate le pere, tagliatele a pezzettini e trasferitele in una padella antiaderente con il limone. Fate cuocere per 5 minuti; unite lo zucchero di canna e cuocete ancora 5 minuti finché otterrete una composta densa. Spezzettate il cioccolato e fatelo fondere a bagnomaria. Con un pennello da cucina stendete uno strato di cioccolato fuso di circa 1,5 mm su un foglio di carta da forno; arrotolatelo stretto e mettetelo in frigo a raffreddare.
● **4** Stendete la frolla a 10 mm e rivestite una teglia rettangolare da crostata di 11x 35 cm. Bucherellate la pasta, copritela con un foglio di carta da forno e tre manciate di fagioli. Infornate a 180° per circa 15 minuti. Eliminate fagioli e carta e proseguite la cottura per altri 15-20 minuti, finché il guscio di frolla sarà cotto. Sformatelo e fatelo raffreddare su un piatto da portata.
● **5** Preparate la panna cotta al caffè. Mettete a mollo la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Scaldate la panna con lo zucchero e quando è calda scioglietevi il caffè solubile e la gelatina strizzata. Mescolate e fate intiepidire. Farcite il guscio di frolla con la composta di pere livellando bene la superficie. Versate sopra la panna cotta al caffè e trasferite la crostata in frigo finché la panna cotta si sarà rappresa.
● **6** Togliete la crostata dal frigo e guarnitela con le chips di pera. Schiacciate il cilindro di carta da forno per rompere lo strato di cioccolato interno e ricavare le scaglie. Distribuitele sulla crostata e servite.

MEDIA
● **Preparazione 1 ora e 40 minuti**
● **Cottura 2 ore e 30 minuti**
● **510 cal/porzione**

CRUMBLE DI PERE CON CIOCCOLATO, NOCI E FIOCCHI D'AVENA

PER 8 PERSONE
6 pere Kaiser - 1 limone - 40 g di burro - 40 g di zucchero
per il crumble: 110 g di burro - 110 g di farina - 100 g di zucchero di canna - 60 g di fiocchi d'avena - 2 cucchiai di latte - 80 g di noci sgusciate - 100 g di cioccolato fondente - zucchero a velo per decorare

● **1** Sbucciate le pere, tagliatele in 8 spicchi ciascuna, trasferitele in un piatto e irroratele con il succo del limone. Accendete il forno a 180°.
● **2** Fate fondere il burro in una larga padella antiaderente a fiamma vivace; unite lo zucchero e mescolate per 1 minuto. Aggiungete le pere sgocciolate e cuocetele per 6-8 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché inizieranno a caramellarsi. Spegnete e trasferite le pere in una teglia rotonda da circa 26 cm di diametro.
● **3** Preparate il crumble. Spezzettate le noci e tritate grossolanamente il cioccolato. In una ciotola mescolate il burro con la farina e mescolate con la punta delle dita fino a ottenere un composto sbriciolato. Unite lo zucchero di canna, i fiocchi d'avena, il latte e mescolate. Infine incorporate le noci e il cioccolato tritato e continuate a lavorare l'impasto con la punta le dita.
● **4** Distribuite il composto sulle pere e trasferite il dolce in forno per circa 40 minuti, finché risulterà dorato e croccante. Sfornate il crumble, spolverizzatelo con lo zucchero a velo e servitelo tiepido.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 50 minuti** ● **490 cal/porzione**


Radio
Ufficiale
RADIO
MONTE
CARLO
TUTTA
UN'ALTA CUCINA.



Zuccotto con castagne e cioccolato

LO SCRIGNO DI SOFFICE PAN DI SPAGNA, DECORATO CON VOLUTTUOSE SPIRALI DI CIOCCOLATO, CUSTODISCE UN GOLOSO CUORE DI CREMA DI CASTAGNE E GOCCE DI CIOCCOLATO

ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini,
a cura di Monica Pilotto, foto di Michele Tabozzi









PER 6-8 PERSONE
per il pan di Spagna: 5 uova - 100 g di zucchero - 145 g di farina 0 - 7 g di fecola - 200 g di cioccolato al latte - 1 limone non trattato - olio extravergine d'oliva - sale
per il ripieno e la glassa: 100 g di gocce di cioccolato - 800 g di castagne (o 500 g surgelate, già cotte e pulite) - 250 ml di latte - 250 ml di panna - 375 g di zucchero

● **1** Lavate tutte le castagne, asciugatele, incidetele con un coltellino e cuocetele in forno a 170° per 40 minuti; lasciatele raffreddare, poi sbucciatele e pelatele. Sciogliete il cioccolato in un pentolino a bagnomaria; scaldate 50 ml di acqua e unitela al cioccolato, poi trasferite in frigorifero per 15 minuti, giusto il tempo per farlo addensare. ● **2** Preparate il pan di Spagna: riunite in una ciotola uova, zucchero, un pizzico di sale e montate con la frusta elettrica a bagnomaria a 45° per pochi minuti, quindi continuate a montare fuori dal bagnomaria. Aggiungete la scorza grattugiata di mezzo limone, la fecola e la farina setacciate e amalgamate delicatamente con la spatola. ● **3** Ungete con un filo d'olio 4 fogli di carta da forno; versate su un foglio la metà dell'impasto preparato, copritelo con un altro foglio di carta da forno e distribuite l'impasto passandoci sopra il matterello. Ripete la stessa operazione con gli ultimi due fogli e l'impasto rimasto; disponeteli su due vassoi e trasferiteli in forno a 170° per 8 minuti. Infine toglieteli dai vassoi e lasciateli raffreddare. ● **4** Stendete la pellicola sul piano di lavoro, adagiatevi uno dei due pan di Spagna e spennellatelo con la crema di cioccolato preparata. Arrotolatelo e avvolgetelo nella pellicola, poi trasferitelo in frigorifero. Stendete anche il secondo pan di Spagna e ricavate la base dello zuccotto, utilizzando uno stampo di metallo regolabile del diametro di cm 14, alto cm 8. ● **5** Rivestite lo stampo con carta da forno. Quindi tagliate il rotolo di pan di Spagna ripieno di cioccolato a rondelle di circa 1 cm. Coprite il fondo dello stampo con le rondelle e proseguite disponendo quelle rimaste sul bordo. Colmate gli spazi tra una rondella e l'altra con triangolini di pan di Spagna. Trasferite in frigo ● **6** Preparate il ripieno dello zuccotto: riunite in una pentola il latte e 125 g di zucchero; scaldate a fuoco medio e unite 2/3 di castagne già cotte. Cuocetele a fuoco lento per 15 minuti, poi frullate e unite la panna fredda. Versate la crema in una ciotola e lasciatela raffreddare; quindi aggiungete le gocce di cioccolato e amalgamate con una spatola. Riempite lo stampo con la crema alle castagne, chiudete con il disco di pan di Spagna preparato e mettete di nuovo in frigorifero per 3 ore. Intanto versate in una padella 250 ml di acqua e lo zucchero rimasto; portate a ebollizione, unite le castagne cotte rimaste e cuocetele 1 ora. Rovesciate lo stampo sul piatto da portata e decorate con castagne glassate e alchechengi.

REGINE D'AUTUNNO
Cestino sotto braccio e via, tra i sentieri boschivi alla ricerca dei frutti protagonisti della stagione. Questo mese sono proprio le castagne le interpreti principali del dolce elaborato per noi da **Chiara Patracchini** (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino). Un dessert da assaporare con lentezza, magari ammirando dalla finestra il meraviglioso foliage autunnale. Chiara, con la sua arte dolciaria, ha creato un dessert-gioiello per il palato, in cui sapori, consistenze e forme si amalgamano in una sfiziosa armonia. La goduriosa crema di castagne, arricchita da gocce di cioccolato, è custodita nello zuccotto, una forma semplice ma di realizzazione complessa, tra riccioli di cioccolato al latte. Spettacolare per estetica e sensazionale per il gusto, la sommità è guarnita con castagne e alchechengi.







Ossobuco alla milanese

CON L'ACCOMPAGNAMENTO DEL CLASSICO RISOTTO ALLO ZAFFERANO, LA SPECIALITÀ DI TRADIZIONE MENEGHINA DIVENTA UN APPETTITOSO PIATTO UNICO

di Paola Mancuso, in cucina Antonella Pavanello, foto di Michele Tabozzi, scelta del vino Sandro Sangiorgi

Di preparazioni "alla milanese" sono celebri soprattutto il risotto e la cotoletta, ma anche "l'oss büs" - come viene chiamato l'ossobuco nel vernacolo locale - è un piatto di squisita tradizione meneghina. Tanto da ottenere, nel 2007, la De.Co (Denominazione Comunale), riconoscimento attribuito ai prodotti gastronomici come segno di appartenenza al territorio. Ancor prima, nel 1891, nel notissimo libro "La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene", Pellegrino Artusi ne sancisce la milanesità, introducendo così la ricetta: "Questo è un piatto che bisogna lasciarlo fare ai milanesi, essendo una specialità della cucina lombarda. Intendo quindi descriverlo senza pretensione alcuna, nel timore di essere canzonato."

> segue a pag. 126





1



2



3



4

LA PREPARAZIONE

PER 4 PERSONE
4 ossibuchi di vitello (350 g l'uno) - 1 cipolla - 1 piccola carota - 1 costa di sedano - 1 piccolo pomodoro maturo - 1 spicchio d'aglio - 1 acciuga sotto sale diliscata - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 limone non trattato - farina - 1 bicchiere di vino bianco secco - 3 dl di brodo di carne - 100 g di burro - sale

● **1** Incidete leggermente il bordo degli ossibuchi per non farli arricciare in cottura ed eliminate il grasso con forbici da cucina. ● **2** Salateli e infarinateli leggermente, scuotendoli per eliminare l'eccesso. ● **3** Lavate il pomodoro e riducetelo a pezzetti. Sbucciate la cipolla, raschiate la carota, pulite il sedano e tritateli fini. Fateli appassire in un tegame con 50 g di burro, scolateli con un mestolo forato e teneteli da parte. ● **4** Fate fondere il burro restante nello stesso tegame, adagiatevi gli ossibuchi e rosolateli su entrambi i lati, girandoli senza pungerli. ● **5** Mettete di nuovo nel tegame il trito di verdure, spruzzate la carne con il vino caldo e fatelo evaporare. ● **6** Bagnate con 1 mestolo di brodo caldo, unite il pomodoro, coprite e lasciate cuocere a fuoco dolce per circa 1 ora e mezza, aggiungendo di tanto in tanto altro brodo, quando necessario. ● **7** Poco prima del termine, preparate la gremolada: pulite il prezzemolo e tritatelo con l'aglio sbucciato e l'acciuga. Mescolateli con la scorza grattugiata del limone. ● **8** Quando gli ossibuchi sono cotti, levateli dal recipiente e, fuori dal fuoco, mescolate la gremolada al fondo di cottura. Servite gli ossibuchi cosparsi con la salsa preparata, accompagnati, se vi piace, da risotto alla milanese.



5



6



7



8

> *segue da pag. 124*

Nella ricetta dell'ossobuco sono presenti tre capisaldi della cultura culinaria milanese: la scelta della carne di vitello, la passione per le cotture lunghe e pazienti e l'utilizzo generoso del burro. La preferenza per il vitello, comune alla preparazione della cotoletta e il rustìn negàa, è dovuta alla sua morbidezza, che nel caso dell'ossobuco deve essere vitello da latte. Il taglio giusto è il geretto posteriore, più tenero e più ricco di midollo: un elemento irrinunciabile per la riuscita del piatto, perché sciogliendosi durante la cottura insieme ai tessuti connettivi (presenti in percentuale maggiore rispetto a quelli nel manzo), la carne risulterà delicatamente glassata, con un denso e lucido sughetto, deliziosamente gelatinoso. La cottura in umido, a fuoco bassissimo, con l'aggiunta graduale di brodo bollente, è un procedimento in pieno stile milanese (si pensi al risotto), utile a rendere la carne ancora più tenera (alla fine dovrà staccarsi dall'osso) e a non disperderne i succhi.

Le varianti

La ricetta originale era "in bianco", senza pomodoro, sebbene già nella versione dell'Artusi per "tirare a cottura" l'ossobuco compaiano acqua e sugo o conserva di pomodoro. La gremolada, il trito aromatico mescolato al fondo di cottura, in alcune interpretazioni successive si accende della nota sapida delle acciughe. Come per tutti i piatti tradizionali, la "vera" ricetta è motivo di discussione e ognuno ricorda quella di famiglia. Che, di casa in casa, poteva prevedere come accompagnamento purè, polenta, spinaci al burro o un risotto "leggero", come quello alla parmigiana; ma con il risotto alla milanese che l'ossobuco trova l'abbinamento di goloso piatto unico.

BERE GIUSTO
L'ossobuco è un piatto dal sapore profondo, in virtù della sua cottura prolungata che accresce la complessità dell'insieme. Sebbene sia ottenuto di carne di vitello, richiede un vino asciutto e autorevole, come una Bonarda dell'Oltrepò in versione ferma che, sin dalla reticenza dei profumi, fa capire il suo spessore gustativo; la versione di Andrea Picchioni contiene un'originale sapidità che incontra magnificamente la freschezza della gremolata.





LA PAROLA ALL'ESPERTA
Maestra di cucina, Paola Di Berardino fa parte dell'Aici-Associazione Insegnanti di Cucina Italiana. Abruzzese d'origine e milanese di adozione, è appassionata di cucina regionale, storia della gastronomia e pasticceria.

Come va scelta la carne per l'ossobuco?
Si prepara con lo stinco posteriore (geretto) del vitello da latte. Le fette devono essere alte 3-4 cm e l'osso deve essere pieno di midollo, senza parti spugnose o vuote. La lunga cottura in umido fa sì che la carne diventi morbida e una parte del midollo si sciolga, rendendo il sugo più corposo e saporito.

L'aggiunta del pomodoro è facoltativa?
Sì, nel '700, periodo a cui si fa risalire la nascita di questo piatto, il pomodoro non era presente in alcuna ricetta della cucina milanese; molto comune nel Sud Italia, ha iniziato a essere utilizzato nella cucina del Nord almeno cento anni dopo.

Come deve essere la gremolada?
Il trito è composto da scorza di limone (solo la parte gialla), aglio e prezzemolo; l'acciuga dissalata è facoltativa. Nelle ricette più antiche era presente anche il rosmarino, ma oggi non viene più utilizzato.

Oltre che con risotto allo zafferano, come si può accompagnare l'ossobuco?
Si accompagna bene con una polenta morbida o con purè di patate.

I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni ristoranti milanesi che offrono, in menu o su ordinazione, anche questo piatto.

ANTICA TRATTORIA GALERIA
Via Corelli 27, Milano, tel. 02 37074142
In un piacevole locale ricavato da un'ex falegnameria, piatti della tradizione milanese: mondeghili (polpette) come antipasto, risotti di tutti i tipi (al salto, con Bonarda, con fagioli), la classica cotoletta con osso, cassoeula. L'ossobuco in gremolada con risotto giallo viene servito come piatto unico.

OSTERIA DELL'ACQUABELLA
Via San Rocco 11, Milano, tel. 02 58309653
Accogliente, classica osteria nell'ex quartiere popolare di Porta Romana. L'ossobuco con il risotto o con polenta è offerto come piatto unico; in alternativa, tra i primi, l'immancabile risotto alla milanese, riso al salto, pasta e fagioli. Tra i secondi, salsiccia ubriaca, ottime cotolette alla milanese o in carpione, bistecca "del magutt", a base di polenta e gorgonzola.

RATANÀ
Via De Castilia 20, Milano, tel. 02 87128855
In un angolo di vecchia Milano, stretto tra i nuovi grattacieli del quartiere Garibaldi-Porta Nuova, un'osteria moderna propone cucina meneghina alleggerita e rinnovata. Oltre al risotto con un morbido ossobuco, tra gli evergreen si gustano insalata di nervetti con cipolla di Tropea e midollo in osso e crostone di pane di Fobello.



La bontà è nei fatti
SENZA FRUTTA A GUSCIO!
DiLeo
il FORNO dei DESIDERI
come Fattincasa
Biscotti a bassissimo contenuto di sale
INTEGRALI
con crusca e Farina 100% Integrale
MENO 40% DI GRASSI SATURI
RISPETTO ALLA MEDIA DEI BISCOTTI PIÙ VENDUTI*
SENZA OLIO DI PALMA
RICCHI DI FIBRE
118kJ 28kcal per biscotto
1967kJ 468kcal per 100g
*FONTE AIDEPI. PER MAGGIORI INFORMAZIONI: WWW.DILEO.IT
700 g (24.69 oz.)
FATTI CON AMORE, SECONDO LA RICETTA DELLA TRADIZIONE
FATTI PER FARTI STARE IN FORMA, CON CRUSCA E FARINA 100% INTEGRALE
FATTI PER NUTRIRTI AL MEGLIO, CON POCHI GRASSI, SENZA OLIO DI PALMA E SENZA AGGIUNTA DI SALE
FATTI PER BENE E PER QUESTO COSÌ BUONI
DiLeo
il FORNO dei DESIDERI
Tutto il buono di una volta
www.dileo.it
CaruccieChiurazzi

Fontina Valdostana

LA SUA STRAORDINARIA PASTA FONDENTE AVVOLGE CON DELIZIOSA MORBIDEZZA TANTI PIATTI

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala, styling di Laura Cereda, scelta del vino di Sandro Sangiorgi



Possenti e bellicose, con grossi campanacci, le vacche si affrontano nell'arena gremita di Aosta: è la finalissima delle Batailles des reines (battaglie delle regine), una tradizione molto sentita nella regione che quest'anno ha celebrato il 60° anniversario. Dopo le eliminatorie, al concorso finale vengono elette le reines des reines, le "regine" incoronate di fiori: forti e dominatrici, guideranno le mandrie nei mesi a venire. Alle competizioni, non cruente, partecipano le vacche di razza Valdostana Pezzata nera e Castana, le più massicce e muscolose, che già si azzuffano spontaneamente per stabilire la gerarchia sui pascoli estivi. Dalle stesse bovine, oltre alla più mite Pezzata rossa, proviene il latte di qualità con cui si produce la Fontina, l'eccellenza casearia della regione: un formaggio molto apprezzato che dal 1995 si fregia della Dop.

> segue a pag. 130



> *segue da pag. 129*

Come dice il Consorzio di Tutela, si fanno varie ipotesi sull'origine del nome Fontina: geografiche (l'alpeggio Fontin, il villaggio di Fontinaz) oppure legate alla caratteristica pasta fondente (dal francese antico fontis). In ogni caso la sua tradizione è secolare: oltre a citazioni scritte, negli affreschi quattrocenteschi del castello di Issogne (Ao) si riconoscono forme di Fontina nella raffigurazione di un venditore di caci. I valdostani vanno giustamente fieri di questo formaggio così imitato, che si produce ancora come un tempo con il latte crudo e intero di una sola mungitura (ce ne vogliono 100 litri per una forma): può essere estivo d'alpeggio, realizzato tra maggio e settembre nei pascoli valdostani, i più alti d'Europa (1500-2500 metri), dove le mucche si nutrono di erba fresca; oppure invernale, dei caseifici del fondovalle, quando le bovine vivono in stalle mangiando fieno. La lavorazione prevede che la cagliata venga trasferita nelle fascere, poi impilate e messe sotto pressa per 12 ore. Infine le forme cilindriche e appiattite sono portate nei luoghi di stagionatura (in gran parte i magazzini scavati nella roccia della Cooperativa Produttori Latte e Fontina), dove vengono salate e spazzolate con cura per almeno 3 mesi. La Fontina ha crosta compatta e sottile, pasta elastica e morbida, color giallo paglierino con occhiatura rada, sapore di base dolce e delicato. Le forme estive, che vengono ogni anno giudicate dall'apposito concorso "Fontine d'Alpeggio", si distinguono per le note floreali e vegetali fresche e, sotto il profilo nutrizonale, sono più ricche di grassi insaturi rispetto a quelle invernali. Tutte conquistano all'assaggio con la pasta fondente in bocca, che con il calore si scioglie in modo inimitabile. Protagonista di tante ricette tipiche, a partire dalla fonduta alla valdostana, con il latte e le uova: squisita sia con i crostini di pane sia per accompagnare la tipica mocetta o gli sformati di verdure. Da provare anche le crespelle con la Fontina, gli gnocchi alla bava, la polenta "concia", le varie zuppe, la cotoletta ripiena di formagggio e prosciutto.

ZUPPETTA DI COGNE

PER 4 PERSONE
4 fette di pane integrale - 280 g di riso Arborio - 1 cipolla - 1 foglia di alloro - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1,5 litri di brodo di carne - 300 g di fontina valdostana - 30 g di grana padano grattugiato - 60 g di burro - 1/2 spicchio di aglio - sale - pepe

● **1** Sbucciate la cipolla, tritatela e fatela appassire con 20 g di burro, un pizzico di sale e l'alloro. Unite il riso, tostatelo un paio di minuti, poi sfumate con il vino e lasciate che la parte alcolica evapori completamente. Portate a cottura il riso, bagnandolo man mano con un mestolo di brodo bollente e mantenendolo piuttosto morbido.
● **2** Nel frattempo fate asciugare un po' le fette di pane sotto il grill del forno, quindi strofinatele con l'aglio spellato, spezzatele e disponetele sul fondo di una pirofila imburrata.
● **3** Distribuite il risotto morbido sul pane e coprite con la Fontina tagliata a fettine e il Grana. Versate il brodo rimasto fino a lambire la superficie e completate con fiocchetti del burro rimanente e, se vi piace, una macinata di pepe.
● **4** Passate nel forno preriscaldato a 200° per una decina di minuti, passando alla modalità grill negli ultimi istanti per ottenere una bella crosticina dorata.

FACILE
● Preparazione 15 minuti ● Cottura 30 minuti
● 780 cal/porzione

BERE GIUSTO
La zuppetta è una ricetta ricca, densa e sfaccettata, nella quale la forza della Fontina determina una persistenza interminabile. Per questo scegliamo l'autorevolezza del Donnas, un Nebbiolo valdostano che, nella versione Vieilles Vignes, esprime un'importante presenza odorosa, una stoffa gustativa spessa e diffusa e un tannino teso e sgrassante.




la Scuola di Cucina
sale&pepe
SCOPRI IL TUO TALENTO IN CUCINA CON LA SCUOLA DI SALE&PEPE
Da ca' puccino in Piazza Diaz 5,
a Milano, a pochi passi dal Duomo.
GUARDA
il nuovo calendario
dei corsi di cucina e
ISCRIVITI ON LINE
Una location speciale, dove cucini tu!
Aperta 7 giorni su 7
Postazioni di lavoro attive
Sede tecnologica e dal design contemporaneo
Cucina altamente attrezzata
Tanti nuovi corsi e attività
Lezioni private o di gruppo
Percorsi enogastronomici
Eventi aziendali
Feste private e di compleanno
Degustazione finale dei piatti preparati, abbinati ai vini biologici Ciù Ciù.
Per info e prenotazioni www.scuoladicucina.it
oppure chiama il numero 02.75423300
Seguici anche su #TalentoInCucina
IN COLLABORAZIONE CON
ca' puccino
NEFF
Arclinea
SPONSOR UFFICIALI
KENWOOD
DeLonghi
Better Everyday
BRAUN
Emilia Zaini
Cioccolato dal 1913
Molino Rossetto
MONINI
SPONSOR TECNICI
tescoma.
la passione in cucina
MARCATO
CIÙ CIÙ
GRUPPO MONDADORI

Il formaggio è servito

PLATEAU IN LEGNO, TAGLIERI, CUPOLE E COLTELLI PER TAGLI PERFETTI. DEDICATI A CACI, LATTICINI E FORMAGGELLE

di Monica Pilotto, servizio di Patrizia Cantoni, foto di Marco Azzoni



Tanti sono i cultori della presentazione dei formaggi in tavola: robiola di Roccaverano, Asiago, puzzone di Moena o Bleu d'Auvergne hanno il posto assegnato sull'assiette. Alcuni estimatori si cimentano anche nell'autoproduzione casalinga, riportando successi degni di nota grazie ai kit che si trovano in commercio. Tutti seguono regole precise su come, quanti e quali formaggi servire a fine pasto.

> segue a pag. 134

● **1** Due pezzi in uno: tagliere di legno e campana in vetro (Sagaform, 41,60 €). ● **2** Kit Mad Millie per produrre formaggio fresco in casa: contenitore in ceramica, fascella, termometro, panno, istruzioni e ricetta (Birramia.it, 39,90 €). ● **3** Per tutti i tipi di formaggio, il coltello affilato su entrambi i lati (Antechinus di Alessi, 26 €). ● **4** Coltello con manico in legno di faggio e forchetta (Opinel, 35 €). ● **5** Coltellino svizzero con sei funzioni, compresa la lama per il formaggio (Victorinox, 40,70 €). ● **6** Set tagliere in noce con coltello forgiato a mano (nella pagina successiva, Home&More, 399 €). ● **7** Tagliere con coltello a manovella per raschiare i formaggi (Paderno, 47,50 €). ● **8** Tagliere in legno di acacia (H&H Lifestyle, 28 €). ● **9** Coltello a forma di topolino (La Chaise Longue su Amazon. it, 9,50 €). Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 133

Importante è preparare il piatto almeno un'ora prima del pranzo così che i formaggi, coperti da una cupola, siano serviti a temperatura ambiente. La regola vuole che un buon plateau sia composto da 6 varietà da tagliare direttamente a tavola. Entrano in scena i coltelli che ricoprono un ruolo di primo piano: a lama forata per i più freschi; con lama ad angolo per i formaggi a pasta molle che necessitano di un taglio verticale o ad archetto con filo in acciaio, adatti al gorgonzola e agli erborinati. I formaggi a pasta dura richiedono coltelli molto affilati con una sorta di forchettina sulla punta per servirli; mentre per staccare piccole scaglie di grana serve una lama a goccia. Calcolando che vanno serviti circa 30 grammi a testa per ogni varietà, posizionate il formaggio più fresco in alto e proseguite in senso orario seguendo la stagionatura. Chiudete con quelli dai sapori intensi, piccanti, dai gusti asprigni come i blu, oggi di gran moda. Al centro del piatto distribuite composte di frutta o verdura, dolce o agrodolce, un frutto o del miele. I più golosi ringrazieranno!



● **1** Vassoio in legno di faggio con bordo a rilievo e campana in materiale plastico con pomolo in legno di faggio; entrambi della collezione Dressed disegnata da Marcel Wanders (Alessi, rispettivamente 70 € e 50 €). ● **2** Per ricavare le scaglie dal grana serve il coltello con lama a goccia in acciaio e impugnatura ergonomica in plastica (Sonic di Tescoma, 5,90 €). ● **3** Affetta formaggio in acciaio inox per tagliare fettine sottili e uguali tra loro (President di Tescoma, 9,90 €). ● **4** Il set comprende: vassoio in bambù, piatto in ardesia, 3 ciotoline in porcellana (H&H Lifestyle, 30 €). ● **5** La lama forata fa sì che la fetta di formaggio non si attacchi al coltello (Paderno, 18 €). ● **6** Coltello con filo in acciaio inox (Paderno, 18 €). ● **7** Coltello ad archetto con filo in acciaio inox (Lira di Paderno, 20,50 €). ● **8** Ideale per tagliare i formaggi molli, il coltello in acciaio inox con lama ad angolo (Sambonet, 24 €). ● **9** Coltello forgiato a mano con lama in acciaio affilatissima, abbinato al tagliere in legno di noce fotografato nella pagina precedente (Home&More, set completo 399 €). Indirizzi a pagina 6

Liquirizia

DECLINAZIONI DOLCI E SALATE DELLA REGINA DELLE CARAMELLE. IN RADICE O IN TRONCHETTI È CAPACE DI REGALARE UN SORPRENDENTE SPUNTO DI SAPORE

testo di Cristiana Cassé, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, stylist Stefania Aledi





Piatto Broste Copenhagen, ciotolina Culti, runner Arte Pura, coltello Mepra. Indirizzi a pagina 6

Carote alla liquirizia con briciole croccanti e prezzemolo, pag. 140

Glycyrrhiza, il nome in greco antico della liquirizia, significa radice dolce. E la semplice traduzione già ce la dice lunga: il principio attivo fondamentale, la glicirrizina, è 50 volte più dolcificante del saccarosio (lo zucchero comune). Questa virtù, che si aggiunge a quelle medicali (digestive, antivirali, antinfiammatorie), ne fa uno degli ingredienti più apprezzati nell'industria dolciaria. Bastoncini, tronchetti, caramelle, rotelle... Quanti ne abbiamo mangiati da bambini? Oggi possiamo continuare il nostro incontro con la liquirizia sperimentandola in ricette di moderna generazione, che ce la propongono come uno straordinario "collaboratore" del gusto. La sensazione dolce è lieve all'inizio, spiegano gli esperti del palato, ma poi si fa più intensa e molto durevole in bocca. Ovvero, basta usarne poca per avere un risultato equilibrato. Gli abbinamenti, a sorpresa, sono infiniti, ma vanno ragionati. Possiamo procedere per similitudine accostandola a sapori dolci (crostacei, carote, zucca e i suoi fiori, peperoni, menta, alcuni frutti) o comunque gentili (carni bianche, pesce), oppure scegliere la via del contrasto con elementi di retrogusto amaragnolo (ricette con birra

> segue a pag. 138



Piatto Broste Copenhagen, ciotola e cucchiaini Asa Selection, runner Arte Pura. Nella pagina a fianco, piatto e ciotolina Asa Selection, tovagliolo Society Limonta. Indirizzi a pagina 6

Tortini di mandorle e liquirizia con cioccolato bianco e panna, pag. 140

> segue da pag. 137

o cioccolato) e infine quella dell'enfasi, utilizzandola con sostanze acide (il limone e alcuni frutti) che ne sottolineano la dolcezza. Per fare alcuni esempi, oltre alle ricette di queste pagine, la liquirizia dona un tocco speciale al risotto (anche allo zafferano), alla pasta con i gamberi, al pesto di menta, al maiale alla birra, al pollo al limone, alla pastella per i fiori di zucca fritti. Se volete mettervi alla prova in cucina, potete scegliere tra la liquirizia in bastoncino (la radice essiccata) e quella in tronchetti (confetti fatti con il succo puro e un po' di gomma arabica): la radice è ideale in infusione per brodi e lessature, i tronchetti invece si prestano per insaporire e spolverizzare in forma diretta: per frantumarli finemente potete usare un mortaio oppure sbriciolarli con un pestacarne dopo averli raccolti in un piccolo cartoccio di carta da forno. In erboristeria si trova anche la polvere, che è più difficile da dosare, ma è perfetta per aromatizzare la pasta fresca: per esempio aggiungetela all'impasto per le tagliatelle (5 g per circa 500 g di pasta, fatta con 300 g di farina e 3 uova) e poi conditele con peperone giallo a tocchetti rosolato con olio e aglio. Provare per credere...

L'OGGETTO MISTERIOSO!



UN OGGETTO SENZA NOME TI CATTURA L'ATTENZIONE.

SEMBRA QUESTO OPPURE QUELLO, C'È DA SPREMERSI IL CERVELLO!

VUOI SAPERNE LA FUNZIONE?

SFOGLIA E SCOPRI LA SOLUZIONE...



Hot dog con ketchup alla liquirizia

CAROTE ALLA LIQUIRIZIA CON BRICIOLE CROCCANTI E PREZZEMOLO

PER 4 PERSONE
500 g di carote - 50 g di pane ai cereali - 30 g di radice di liquirizia - 20 g di zucchero di canna - 1 cucchiaio di aceto balsamico - un mazzetto di prezzemolo - 15 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Raschiate le carote, lavatele e tagliatele in quarti nel senso della lunghezza. Versate 8 dl di acqua in una casseruola, unite la radice di liquirizia spezzettata e portate a ebollizione. Spegnete il fuoco, coprite la casseruola e lasciate in infusione per 20 minuti. Eliminate la liquirizia, portate di nuovo a ebollizione, aggiungete una presa di sale e le carote. Cuocetele a fiamma bassa per 5 minuti, lasciatele intiepidire nel brodo di cottura e sgocciolatele.
● **2** Prelevate un mestolino di brodo ed emulsionatelo con 4 cucchiai di olio, l'aceto, lo zucchero e una presa di sale. Condite le carote con la vinaigrette.
● **3** Tritate grossolanamente il pane e doratelo in una padella con il burro. Distribuitelo sulle carote solo al momento di servire insieme a un po' di prezzemolo sminuzzato. Per accompagnare, sono ideali il pane ai cereali e una robiola di carattere, come quella di Roccaverano.

FACILISSIMA
● **Preparazione 25 minuti**
● **Cottura 10 minuti** ● **490 cal/porzione**

TORTINI DI MANDORLE E LIQUIRIZIA CON CIOCCOLATO BIANCO E PANNA

PER 6 PERSONE
100 g di farina di mandorle - 100 g di cioccolato bianco - 100 g di burro - 80 g di zucchero - 2 uova - 2 dl di panna fresca - 30 g di zucchero a velo - 3 g di tronchetti di liquirizia - un pizzico di sale

● **1** Tritate il cioccolato e fatelo sciogliere a bagnomaria con il burro a dadini. Pestate 2 g di liquirizia in un mortaio fino a renderla polvere.
● **2** Mescolate le uova con lo zucchero e la polvere di liquirizia e poi montate il composto con una frusta fino a renderlo spumoso. Incorporate la farina di mandorle, il sale e il cioccolato fuso con il burro e suddividete l'impasto in 12 pirottini di 5 cm di diametro. Cuocete i tortini in forno caldo a 180° per 20 minuti.
● **3** Lasciateli intiepidire, sformateli e fateli raffreddare su una gratella. Montate la panna con lo zucchero a velo, disponetene un cucchiaino colmo su ogni tortina e completate con la liquirizia rimasta pestata.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti**
● **Cottura 25 minuti** ● **490 cal/porzione**

HOT DOG CON KETCHUP ALLA LIQUIRIZIA E PEPERONE

PER 4 PERSONE
4 würstel grandi - 4 panini per hot dog - 500 g di pomodori pelati - 1 peperone rosso - un cuore di lattuga riccia - 1 mela Golden - 1 cipolla bionda - 1 spicchio d'aglio - 30 g di zucchero di canna - 10 g di liquirizia in tocchetti - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Spennellate il peperone con poco olio e abbrustolitelo sotto il grill del forno rigirandolo su tutti i lati. Trasferitelo in una ciotola, copritelo e lasciatelo raffreddare. Poi privatelo di picciolo, pelle, semi e i filamenti interni e sminuzzatelo. Sbucciate la cipolla e l'aglio e tritateli, sbucciate la mela e riducetela a dadini. Pestate finemente la liquirizia in un mortaio.
● **2** Scaldate 4 cucchiai di olio in una casseruola, unite la cipolla, l'aglio e la mela e cuocete per 5-6 minuti. Aggiungete i pelati spezzettati, il peperone, lo zucchero e la liquirizia, mescolate, regolate di sale, pepate e proseguite la cottura per 25 minuti. Lasciate raffreddare e frullate con un mixer a immersione.
● **3** Mettete i würstel in una padella colma di acqua fredda, portate a ebollizione e spegnete il fuoco. Lasciateli in immersione per 10 minuti, scolateli e disponeteli nel pane inciso nel senso della lunghezza con qualche foglia di insalata e un cucchiaio di ketchup al peperone.

FACILISSIMA
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 40 minuti** ● **520 cal/porzione**


Il libro di
VALENTINA BOCCIA
Ho Voglia di Dolce
150 RICETTE
GOLOSE
made with love
DALLA FOODBLOGGER CON LA PAGINA
DI DOLCI PIÙ SEGUITA DELLA RETE
Crostate, biscotti, ciambelloni, torte per colazioni e merende,
cheesecake, dessert freschi, dolci speciali per le grandi occasioni
e tante ricette inedite.
www.hovogliadidolce.it
VALENTINA BOCCIA
Ho Voglia di Dolce
150 RICETTE
GOLOSE
made with love
MONDADORI
MONDADORI
www.librimondadori.it

Kapuśniak

LA ZUPPA DI SAUERKRAUT POLACCA È UN GHIOTTO E CORROBORANTE PIATTO UNICO PER CENE AUTUNNALI

a cura di Silvia Bombelli, testo e ricette di Vittorio Castellani, servizio di Livia Sala, foto di Maurizio Lodi

Patate, barbabietole, carote e cavoli sono i vegetali che figurano di preferenza nei piatti tipici dell'Europa orientale, poichè sono tutti ortaggi che crescono facilmente nei campi, resistendo alle basse temperature di queste latitudini. Ma è soprattutto con i cavoli che si realizzano un gran numero di ricette: si possono cucinare sia freschi, quando è stagione, che conservati in salamoia per il resto dell'anno. Con le foglie di cavolo fresche si farciscono involtini e si preparano insalate oppure stufati.

> segue a pag. 144



> *segue da pag. 143*

Ma il cavolo è soprattutto protagonista di calde zuppe corroboranti per i freddi mesi invernali. La kapuśniak (o kwaśnica) è la più popolare tra le zuppe polacche a base di cavolo verza e richiama ricette tradizionali assai simili di altri Paesi vicini: come la kapustnica slovacca, la zelňačka ceca o la kapusnyak ucraina. In Polonia, però, questa zuppa perde il valore rituale e simbolico che vanta altrove. In Ucraina, per esempio, viene servita durante i matrimoni o le veglie funebri, mentre in Russia figura tra i piatti tipici natalizi. La kapuśniak polacca, invece, è una zuppa ottima per ogni occasione, preparatata con foglie di cavolo verza in Sauerkraut (salamoia), alle quali vengono aggiunte patate, carote ed eventualmente carne (anche pancetta, carne secca, salsicce kielbasa) spesso affumicata. In Pomerania, regione polacca affacciata sul Mar Baltico, poi, questa ricetta ha diverse varianti: talvolta cucinata con foglie di cavolo verza fresco, altre con l'aggiunta del liquido di conservazione delle foglie dei crauti, raramente con l'aggiunta di funghi, oppure "legata" con la farina, per renderla più densa e nutriente. È una preparazione molto amata alla quale vengono dedicati importanti concorsi culinari. Tra le molte versioni della kapuśniak quella che vi proponiamo è un originale piatto unico, ottimo anche per un invito a cena "caldo" e conviviale.

SAUERKRAUT, STORIA E VIRTÙ

La conservazione delle verdure con la tecnica della fermentazione lattica è una pratica molto antica, che si è diffusa in diverse parti del mondo: dall'antica Grecia, all'Impero Romano, dall'Impero ottomano alla Cina. Nel VII secolo arrivò fino in Corea gettando le basi per la tradizione del kimchi, che ancora oggi si prepara con le foglie di cavolo cinese. In Europa il primo riferimento ai crauti risale al 1270. Secondo alcuni si tratterebbe di un ingrediente introdotto dalle comunità ebraiche diffusosi durante la diaspora del Popolo d'Israele in Polonia, Germania e Paesi Bassi grazie agli aschenaziti, i discendenti delle comunità ebraiche medievali della valle del Reno. Per l'alto contenuto di acido ascorbico (vitamina C), vitamine B e A, acido lattico e sali minerali, il sauerkraut divenne ben presto un antidoto naturale alle malattie invernali e si diffuse nei paesi dell'Europa centrale, persino tra i marinai, come efficace rimedio contro lo scorbuto.

ZUPPA DI CRAUTI

PER 4 PERSONE
400 g di crauti in salamoia - 500 g di costine di maiale - 300 g di capocollo di maiale - 4 patate - 2 carote - 1 ciuffo di prezzemolo - 1/4 di sedano - 2 foglie di alloro - 4 grani di pimento - 1 cucchiaino di paprica - 5-6 grani di pepe - sale

● **1** Tagliate il capocollo a striscioline e mettetele con le costine in una pentola con 2 litri di acqua fredda. Portate a ebollizione e fate lessare per 20 minuti.
● **2** Lavate le verdure e il prezzemolo. Sbucciate le carote e le patate; tagliate a tocchi le prime e a cubetti le seconde; tritate il prezzemolo e il sedano. Mettete gli ortaggi preparati nella pentola con la carne, unite le foglie di alloro, i grani di pimento e di pepe. Cuocete altri 10-20 minuti.
● **3** Aggiungete i crauti sciacquati, ben sgocciolati e tritati, regolate di sale e insaporite con la paprica. Se a fine cottura la zuppa di crauti risultasse troppo acida aggiungete un po' di zucchero.
Servite la zuppa calda, se vi piace, con fette di pane abbrustolito.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 30 minuti**





TUTTE LE DOMANDE DEI BAMBINI TROVANO LA RISPOSTA GIUSTA!

Soddisfa l'entusiasmo e la voglia di apprendere dei bambini con la nuova collana educativa **"SEI STORIE"**: quattro magnifici **volumi tematici** con 6 storie arricchite da allegre illustrazioni, per rendere semplice la comprensione di **regole** e **comportamenti**. Scopri un nuovo volume cartonato imbottito ogni settimana, per rispondere alle domande e alle insistenze dei piccoli in modo diretto, divertente e coinvolgente!

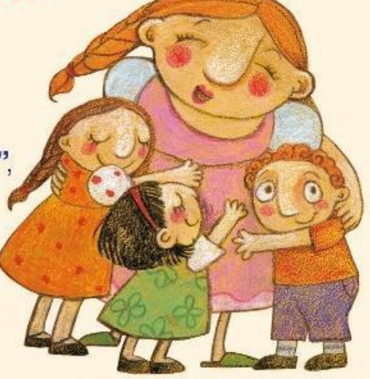
Libro solo € 8,50*

1° appuntamento

Le sei storie delle paroline magiche



Storie in rima e illustrazioni colorate per scoprire il valore di parole importanti. **"Grazie"**, **"scusa"**, **"ciao"**, **"ti voglio bene"**, **"pazienza"**, **"per piacere"**: parole che diventano formule magiche in grado di far nascere un abbraccio, un sorriso, il perdono e l'amicizia.





GRIBAUDO

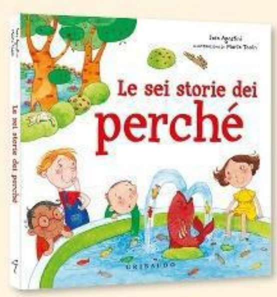
* Prezzo rivista esclusa.



Dal 31 ottobre
Le sei storie scacciapaura



Dal 7 novembre
Le sei storie delle emozioni



Dal 14 novembre
Le sei storie dei perché

Dal 24 ottobre in edicola con

DONNA MODERNA — sorrisi e canzoni TV

Scopri lo shop on line su **mondadoriperte.it**

GRUPPO MONDADORI

NEL NUMERO DI DICEMBRE

TRA VIGILIA E NATALE
Un viaggio nelle antiche tradizioni e nella storia alla scoperta di ricette che rendono magico il momento dell'attesa. E per il pranzo natalizio un suggestivo menu dalle atmosfere eleganti e ricercate.

TIMBALLI, ARROSTI E BACCALÀ
Sorprendenti primi di festa, gustoso pesce da invito, carni eccellenti in versione gourmand... Tutto quanto rende la tavola di Natale perfetta per godersi l'intimità della famiglia e la complicità degli amici più cari.

IL TRIONFO DEL CIOCCOLATO
Tutte le sfumature del cacao per portare in tavola dessert irresistibili, capaci di soddisfare e coccolare chiunque. E, per una colazione o un merenda golosa, i cappuccini e i caffè che rendono dolci le vacanze.



in edicola dal 24 novembre

GRUPPO MONDADORI | SALE&PEPE

n. 11 novembre 2017

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE
Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caporedattore)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it (caposervizio web)
Monica Pilotto pilotto@mondadori.it (vicecaposervizio)
Silvia Bombelli silvia.bombelli@mondadori.it
Mauro Cominelli mauro.cominelli@mondadori.it
Daniela Falsitta falsitta@mondadori.it
Silvia Tatozzi silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori vavassor@mondadori.it (caporedattore)
Daniela Arsuffi arsuffi@mondadori.it (caposervizio)
Ornella Claudia Indovina ornella.indovina@mondadori.it
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO
Roberto Porta

HANNO COLLABORATO
Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Amelia Bertottilli, Patrizia Cantoni, Vittorio Castellani, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Sara Farina, Miriam Ferrari, Roberta Fontana, Luisa Gardiman, Paola Mancuso, Laura Mauceri, Anna Montoldi, Chiara Patracchini, Alessandro Pasinelli Studio, Antonella Pavanello, Maurizio Polenghi, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Enrico Saravalle, Mariarosa Schiaffino, Beatrice Spagoni, Francesca Tagliabue

Foto: Marco Azzoni, Stefania Giorgi, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Beatrice Pilotto, Studio Salaris, Stefano Scatà, Felice Scoccimarro/Alkèmia, Michele Tabozzi

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI
È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamenti – C/O CMP Brescia – 25126 Brescia.L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.Servizio collezionisti: Avete perso un numero di Sale&Pepe? Tel. 045.8884400; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it. Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A. - Palazzo Cellini – Milano Due 20090 SEGRATE (MI) - Tel. 02/21025952

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986. Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 045/8884400; Fax 045/884378; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl
Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it

Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 7991 del 9 febbraio 2015

Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali




Touché
Il resto è solo condimento.
Molino Rossetto
LIEVITO di BIRRA
BIOLOGICO
Molino Rossetto
Lievito di
PASTA MADRE
BIOLOGICO
Mangiare bene non è solo un modo di vivere meglio, ma una riscoperta di sapori unici, come quelli di una volta. I nostri Lieviti Biologici sono proprio così: una linea di prodotti buoni e genuini, provenienti da agricoltura biologica che, grazie alle loro proprietà, aumentano i tempi di conservazione, esaltano i profumi e il gusto dei tuoi piatti, ti garantiscono una maggiore digeribilità. Molino Rossetto è la parte più importante della tua ricetta.
Molino Rossetto®
MUGNAI SECONDO NATURA, DAL 1760
Molino Rossetto sostiene
OXFAM
Italia
Cerca nel tuo supermercato di fiducia o acquista direttamente su – www.molinorossetto.com